

عباس الطرابيلى

من أدب الرحلات والأكلات

عجائب الأسفار.. وغرائب الأطباق

الأعمال الخاصة



الهيئة المصرية العامة للكتاب



عجائب الأسفار.. وغرائب الأطباق

عجائب الأسفار

لوحة الغلاف

اسم العمل الفنى: مائدة الطرابيلى
التقنية: ألوان جواش على ورق
المقاس: ٢٥×٣٥سم

قام الفنان عمرو فهمى برسم الكاتب عباس الطرابيلى أمام مائدة (طبلية) عليها أطباق المأكولات، ووضع الفنان المنظر بكامله فوق الكرة الأرضية.. فالكاتب يأخذ القارئ فى رحلات طويلة، يجوب فيها العالم، ليشير إلى أساليب حياة الشعوب المختلفة فى أكلاتها وتقاليدها. وتختلف الشعوب فى أكلاتها الشعبية، وأنواع الأطعمة المفضلة لدى كل شعب ويتضمن الكتاب موضوعات عديدة، ومعلومات شديدة الخصوصية والمعرفية، بالإضافة إلى المتعة وثروة المعلومات ورشاقة القلم.

محمود الهندى

من أدب الرحلات والأكلات

عجائب الأسفار.. وغرائب الأطباق

عبـــاس الطـــرابيلى

طبعـة خاصـة
تصدرها الدار المصرية اللبنانية
ضمن مشروع مكتبة الأسرة



مهرجان القراءة للجميع ٢٠٠١

مكتبة الأسـرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

(الأعمال الخاصة)

من أدب الرحلات والأكلات

عجائب الأسفار.. وغرائب الأطباق

عباس الطرابيلى

الغلاف

والإشراف الفنى:

الفنان : محمود الهندى

المشرف العام :

د. سمير سرحـــان

الجهات المشاركة :

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقـافـة

وزارة الإعـلام

وزارة التربية والتعليم

وزارة الإدارة المحلية

وزارة الشــباب

التنفيذ : هيئة الكتاب

على سبيل التقديم :

كان الكتاب وسيظل حلم كل راغب فى المعرفة واقتناؤه غاية كل متشوق للثقافة مدرك لأهميتها فى تشكيل الوجدان والروح والفكر، هكذا كان حلم صاحبة فكرة القراءة للجميع ووليدها «مكتبة الأسرة» السيدة سوزان مبارك التى لم تبخل بوقت أو جهد فى سبيل إثراء الحياة الثقافية والاجتماعية لمواطنيها.. جاهدت وقادت حملة تنوير جديدة واستطاعت أن توفر لشباب مصر كتاباً جاداً وبسعر فى متناول الجميع ليشبع نهمه للمعرفة دون عناء مادى وعلى مدى السنوات السبع الماضية نجحت مكتبة الأسرة أن تتربع فى صدارة البيت المصرى بثراء إصداراتها المعرفية المتنوعة فى مختلف فروع المعرفة الإنسانية.. وهناك الآن أكثر من ٢٠٠٠ عنواناً وما يربو على الأربعين مليون نسخة كتاب بين أيادى أفراد الأسرة المصرية أطفالاً وشباباً وشيوخاً تتوجها موسوعة «مصر القديمة» للعالم الأثرى الكبير سليم حسن (١٨ جزء). وتنضم إليها هذا العام موسوعة «قصة الحضارة» فى (٢٠ جزء).. مع السلاسل المعتادة لمكتبة الأسرة لترفع وتوسع من موقع الكتاب فى البيت المصرى تنهل منه الأسرة المصرية زاداً ثقافياً باقياً على مر الزمن وسلاحاً فى عصر المعلومات.

د. سمير سرحان

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

كثيرة هى كتب أدب الرحلات . . وهو أدب معروف من القدم ، لأن السفر عشق لم يستطع البعض مقاومته ، فهو بحث عن المجهول ، فيه متعة ، بقدر ما فيه من مغامرات . وفيه استكشاف لعوالم يبحث الإنسان عن أسرارها وغرائبها . .

والذين عرفوا كيف « يسيحوا» فى بحور العالم قلة خصوصاً هؤلاء الذين يستخدمون كل حواسهم ، لاستكشاف ما حولهم . . نعم يتمتعون ، ولكنهم أيضاً يدرسون ويرون ويغوصون بعيونهم ، وبعقولهم أيضاً وأحياناً ببطونهم !

ولقد خلف لنا المغامرون الأوائل العديد من قصصهم وحكاياتهم فى الشرق والغرب . وهؤلاء عرفوا كيف يصفون لمن جاء بعدهم أسرار رحلاتهم ، وغرائب مغامراتهم . وربما كان «ماركوبولو» فى مقدمة هؤلاء. ربما لأنه بدأ رحلاته وعمره ١٧ عاماً ووصل الصين وأعجب به «كوبلاى خان» امبراطور التتار ثم سافر إلى إيران وهى رحلة استمرت ٢٤ عاماً انتهت عام ١٢٩٥ . وعاد ماركو بولو ليروى ذكرياته فى آسيا وينقل للبندقية ثم أوربا كل ما رآه وعاشه هناك . .

وإذا كان المستكشفون الأوائل ورجال الكشوف الجغرافية قد اهتموا بالعسكرية وضم البلاد وإخضاع الشعوب . . إلا أن الرحالة كانت لهم مهمة أخرى . . هى الشعوب وعاداتها ، وكيف تحيا وتأكل وتعيش . .

وفى كل مكان سافرت إليه كانت عينى ، وعقلى أيضاً ، يطوفان المكان . ربما كنت أحاول أن أستعيد ما قرأت عن نفس المكان قبل هذا بسنوات عديدة ، سواء للأدباء العرب . . أو الأجانب . فأنا من عشاق أدب الرحلات تماماً كما تشدنى التراجم وسير العظماء . وكان هذا مسلكى فى كل رحلاتى فى غرب أفريقيا حتى الصحراء الكبرى التى كانت فى أسبانية . أو فى أمريكا ، أبحث عن الهنود الحمر وأعيش حياة «الويسترن» فى الغرب الأمريكى . أو فى أوربا حيث الحضارة الغربية والعمارة . . والحياة التى لاتتوقف . . تماماً كما عشتها على ضفاف البوسفور حيث أساطير ومؤامرات ومغامرات سلاطين آل عثمان، أو فوق جبل أوليمب حيث اكروبول أثينا وآلهة الإغريق . . ولصوص التاكسى فى أثينا !! أو حتى فى جبال ظفار وغاباتها الاستوائية وشراب جوز الهند تحت ظلال أشجار الجوز والباباز ، وغير بعيد عن أسراب أسماك السردين الفضية التى تغطى رمال شواطىء خليج عُمان حيث المحيط الهندى ، أو بحر العرب . .

وبين ليالى لاس فيجاس وموائد القمار وسط صحراء نيفادا ولوس انجليس حيث الصراع الأبدى بين البيض والملونين . .

ومن فوق جبال شامخة ينصب الأكراد الآن خيامهم مطاردين من إيران والعراق وتركيا . . وروسيا . . !

ولم أكن أرى فى رحلاتى الشوارع والمبانى والمسارح ودور الأوبرا والمكتبات فقط . بل غصت داخل المطبخ . أبحث عما يأكلون ويشربون ويلهون .

كنت أطبق فلسفة المرأة فى فرض سيطرتها على الرجل . . ذلك أن أقرب طريق إلى قلب الرجل هو . . معدته !! من هنا كنت أحاول أن أصل إلى سر كل شعب من خلال معدته : ما يأكل ويشرب . . وكيف يتمتع !!

ومن هنا فإن هذا الكتاب يجمع بين غرائب الأسفار والرحلات . . وبين عجائب ما يأكله كل شعب . ويهمنى هنا أن أؤكد أن كل ما كتبته هنا رأيته بعينى . . وتناولته بشراهة !! فقد كنت أطبق فى حياتى القول الرومانى المأثور : « إذا كنت فى روما . . فافعل ما يفعله الرومان» .

فقد كنت أتناول مما يأكلون . وكنت أفعل ذلك وأنا على اقتناع بأن ما يأكلون إنما هو طعام صحى تماماً حتى ولو ظهر لنا غير ذلك . مثلاً وأنا فى مدينة روستوك وهى أقصى مدينة ألمانية فى الشمال على بحر البلطيق حذرونى من شدة البرد . إذ كانت درجة البرودة ٢٥ تحت الصفر . قالوا لى يجب أن تأكل كما نأكل حتى تستطيع ـ مثلنا ـ أن تقاوم الجليد . . وقد فعلت !! كنت أدخل

المطعم وأقف خلف الألمانى العملاق « ١٢٠ كجم على الأقل » وأقلده وأحمل مثل ما يحمل على صينية الطعام فى «مطاعم اخدم نفسك » . . وكان لابد أن أفعل ذلك !

وفى الخليج العربى - فى رأس الخيمة مثلاً فى دولة الإمارات العربية أكلت « ولد الولد » وهى صغار سمك القرش فى أيامها الأولى ويعتقدون أنها وجبة مقوية للغاية بل وأفضل من أعشاب الجينسينج الكورية المشهورة . . وهى كذلك بالفعل !! ولهذه الوجبة طقوس وأصول فى إعدادها . وشربت أغلى شوربة فى العالم : شوربة زعانف وذيول سمك القرش !!

وفى ميونيخ عشت يوماً وليلة وسط عشاق البيرة ، وكان ذلك فى «عيد أكتوبر» والبافارى ابن بافاريا وحيث العاصمة ميونيخ يتنافس البافاريون على من يصمد حتى النهاية فى ليالى البيرة فى هذا العيد . . والبافارى القح هو من يشرب عشرة أقداح من البيرة . . وبالمناسبة القدح الواحد يملأ خمس أكواب مصرية كبيرة . . أى أن البافارى حتى يؤكد الانتماء عليه أن يشرب خمسين كوباً من البيرة . . ولم أفعل ذلك !!

ولقد عشت «ليلة المولد» فى عيد أكتوبر هذا فى المدينة التاريخية ميونيخ .وهو مولد عصرى متحضر ولكن أين مولد السيدة . . أو مولد السيد البدوى مما رأيت فى مولد ميونيخ ؟! . . فقد أكلت كل شىء . المملَّح والمسكّر الحامض ، والمخلل السكرى ، الرنجة المشوية ، والماكريل المقلى ، الدجاج العتاقى

يسبح فى الزبد . والحلو : تلال من الشيكولاته والبونبون وغزل البنات . وركبت المراجيح العصرية والساقية القلابة . . وأصابنى الفزع فى بيوت الرعب وكنج كونج . ولم أعد إلى غرفتى بالفندق . . إلا مع إشراقة الشمس !!

وفى ميناء ريخيوت غرب مدينة صلالة عاصمة ولاية ظفار العمانية ، تحسرت على ضياع أكبر زوج من الاستاكوزا رأيته فى حياتى . . وكان المطلوب مجرد عشرة ريالات عمانية للزوج !!

وفى أقصى شمال شرق دولة الإمارات قرب مضيق هرمز فى مدخل الخليج العربى ، جلست طويلاً أستمع إلى قصص وأساطير صراع الصيادين مع «الديبة» أو الذئبة وهى أخطر أسماك القرش التى كانت تقفز فوق سفن الصيد لتقتنص وهى فى طريقها للبحر من جديد صياداً وقف على حافة المركب . . قصص سمعتها من آثار ضربات القرش تركت بصماتها على أجسادهم . ورغم هذا لم يتوقف ابن الامارات العربية عن صيد القرش ، فقد كانت ثروة كبيرة . سواء فى «ولد الولد » الذى يعشقه ابن الإمارات مقلياً بالبصل فى الأرز كمصدر للحياة الزوجية السعيدة . . أو من أجل زعانف وذيول القرش الكبير الذى يصدَّر إلى اليابان وجنوب شرق آسيا لتتحول إلى أغلى طبق شوربة فى العالم . . وهو طبق مقو . . أيضاً .

وكما أكلت المانجو المخللة بالكارى . . عشقت طاجن

سمك الحنشان بعسل النحل فى لندن . أو قارب البط الصينى بشرائح الخوخ والبرقوق فى الميناء الألمانى الشهير هامبورج . ولن أنسى وعاء بلح البحر فى شوربة الضفادع بعيدان الكرفس الافرنجى فى المطعم الشهير فى شارع الشانزيليزيه . . وقبله المقبلات الفرنسية الشهيرة .

وفى إمسترادم المدينة التى سرقها الهولنديون من خليج « زيدر زى» أكلت أشهى وجبة رنجة مملحة فى حياتى مع شرائح البصل الطازج والفلفل والخيار المملح . . ولإحداث التعادل فى معدتى كان الحلو اثنين كيلو فراولة !

رحلات عديدة طفت فيها بالشرق والغرب . . وعدت لأسجلها بالكلمة فى نوع جديد من أدب الرحلات عماده ما يأكله الناس فى آسيا . وأفريقيا . وأوربا . وأمريكا .

●● تعالوا معنا نكتشف الشرق والغرب من خلال ما يأكل الناس . . ويشربون ، وأنا واثق ـ عزيزى القارىء ـ من إعجابك بالمائدة التى أقدمها لك من خلال هذا الكتاب .

عباس الطرابيلى

العجوزة : ابريل ١٩٩٤

الفصل الأول

العادات الغذائية للشعوب

قل لى ماذا تأكل . . أقول لك من أنت ، وإلى أى شعب تنتمى !!
فمن طعامك أعرف شخصيتك . أعرف شعبك . لأن كل شعب له عاداته الغذائية ، وسلوكياته . فإذا كانت جغرافية المكان تصنع إنسان هذا المكان . فإن عاداته الغذائية هى وليدة هذا المكان . فالجو من حرارة أو برودة . من ثلج أو رمال . من مطر أو جفاف هو الذى يحدد ماذا يأكل الإنسان ، وماهى السعرات الحرارية اللازمة لتغطية نشاطه . ومادام الجو والمناخ والجغرافيا تحدد ماذا يأكل الإنسان ، تعالوا نطوف العالم ، ونغوص فى عاداته الغذائية .

●●● هناك شعوب خبزية !! أى تقدس الخبز وتكثر من تناوله . وتنوع فى أنواعه و إنتاجه .

فإذا كان الخبز الفينو قد ولد فى فرنسا حتى أنك تأكله بلا غموس ـ من جودته ـ وأصبح هذا الرغيف من ملامح الشخصية الفرنسية ، إلا أن الألمان هم ملوك الخبز فى العالم !!

●● ففى ألمانيا لا شىء أكثر من أنواع الخبز . أكثر من أربعين نوعاً

مشهوراً تتدرج من الخبز الأبيض إلى البنى إلى الأسود . إلى أنواع عديدة تضاف عليها أعشاب ومحلب وشعير وأذرة . وفى السنوات الأخيرة بدأ الألمانى يهجر الخبز الأبيض بسبب أضراره ، إلى الخبز الأسود بسبب منافعه . . ولم يعد الخبز مجرد دقيق قمح ، بل أضافوا عليه إضافات غذائية وفيتامينات وتوابل بهدف زيادة قيمته الغذائية . .

وزحف الرغيف الأسود من الريف الألمانى إلى المدن الكبيرة . وفى قلب مدينة فرانكفورت وجدت الإقبال ـ فى الأسواق ـ على الرغيف الفلاحى «البيتى» الذى يصنع من دقيق كامل المحتويات ، أى بكل مافيه من «سن» أى ردة . بعد أن عرفت أوربا قيمة «السن أو الردة» وما فيها من فيتامينات تحمى جلد الإنسان وتزيد من مقاومته ، وتساعد أيضاً فى عملية الهضم والخروج . . حتى أنهم صنعوا خبزاً أضافوا إليه حبات قمح متكاملة وبكامل قشرتها الخارجية ، ولكن بعد معالجتها .

●● الخبز الإيطالى الملدن يمكن أن يأكله الإيطالى ـ مثل الفرنسى ـ بعد غمسه فى كوب النبيذ . . ولكن الخبز التركى من أفضل أنواع الخبز فى العالم ، خصوصاً الفينو . . وربما نقل الاتراك الذين يعيشون فى ألمانيا كأكبر جالية أجنبية مزايا الخبز الألمانى إلى بلادهم . وفى استانبول ـ أكبر مدن تركيا ـ لا تستطيع أن تفرق بين الخبز الفينو الألمانى أو الفرنسى والخبز التركى .

●● وفى مصر معتقدات خاطئة منها تفضيل الفينو على ما عداه

بالنسبة للطبقة الوسطى . . وقد أكد العلم أخيراً مضار هذا الخبز ليبقى الخبز البلدى المصرى هو الأفضل : غذائياً وصحياً . . وسعراً وربما لأن المصرى يأكل كثيراً من الخبز أكثر مما يأكله غيره . من الشعوب الأخرى . فإننا نجد الحكومة تتعامل بحذر شديد مع أسعار الخبز . . ومازلنا نذكر مظاهرات الخبز التى اجتاحت شوارع القاهرة أيام حكومة ممدوح سالم عندما اشتمت الجماهير بادرة حكومية نحو زيادة أسعار الخبز .

فالمصرى يأكل الخبز ثلاث مرات يومياً . وفى المتوسط رغيفين فى الوجبة الواحدة حتى الصغار . لأن المصرى يهمه أن يملأ بطنه ليسكت جوعه . وهنا ليس هناك أرخص من الخبز فهو أرخص من الأرز ومن المكرونة ، وخير مثال : طبق المدمس بالعيش البلدى ! !

●● ولكل شعب الخبز الذى يفضله :

فالإيرانى مغرم برغيف التنور . المقمر والمحمر الذى يدخل فيه دقيق الذرة مع دقيق القمح . تماماً كما يفضل أبناء سوريا وفلسطين ولبنان والأردن الرغيف الشامى وواضح أن الرغيف أخذ اسمه من اسم الإقليم : الشام . وهو حجمان كبير ـ أكبر من الرغيف البلدى المصرى ولكن من دقيق أكثر بياضاً «فينو رقم ١ » وصغير فى حجم ساندوتش الفول وأحياناً أكبر قليلاً .

أما أبناء شعوب شمال أفريقيا : تونس والجزائر والمغرب فقد تأثروا بالاستعمار الفرنسى الذى حكم هذه البلاد سنوات طويلة . . وحتى بعد

استقلال هذه الشعوب استمر التواصل بحكم وجود أكثر من أربعة ملايين تونسى ومغربى وجزائرى يعملون فى فرنسا ، وبالذات فى الجنوب حيث الموانى : مارسيليا وتولون وغيرهما . وبالتالى كما تأثر المطبخ اللبنانى بالمطبخ الفرنسى . . تأثر أبناء الشمال الأفريقى بالخبز الفرنسى .

والغريب أن الاستعمار البريطانى لمصر لم يستطع أن يغير الطباع الغذائية لشعب مصر ، رغم أربعة وسبعين عاما من الاحتلال . . ربما بسبب عراقة شعب مصر وأنه عاش كل عمره المسجل «٦٠٠٠ سنة» كواحد من شعوب الخبز الأسود . وربما بسبب الصمود المصرى إزاء المحتل ، وربما كان ذكاءً من الانجليز أن تركوا للشعب عاداته الغذائية بلا تدخل أو ضغط . . بل ربما لأن العادات الغذائية لشعب مصر أعمق ليس من سنوات الاحتلال الانجليزى . . بل أعمق من الوجود الانجليزى ذاته . .

●● وهناك شعوب سمكية !!

أى تعيش على ما يستخرجونه من البحار والمحيطات والبحيرات والأنهار . . ومن المؤكد أن شعوب شمال غرب أوربا تأتى فى المقدمة . . مثلها مثل اليابان .

فإذا كانت الشعوب الأولى مفتوحة على بحار : البلطيق والشمال . . وعلى المحيط الأطلنطى وتمتلك أساطيل صيد عملاقة مثل هولندا والسويد والنرويج وانجلترا وأسبانيا . .

فإن اليابان بحكم تعدد جزرها بل هى الدولة الجزرية فإن أساطيلها تعمل فى بحور اليابان والصين . . والمحيطين الهادى والهندى . .

●●ومن هنا تحتل الأسماك ومنتجات البحر مكان الصدارة فى مائدة هذه الشعوب وليس غريباً أن يشمل إفطار شعوب شمال غرب أوربا شرائح من الأسماك المملحة أو المدخنة أو المجففة . تماماً كما فى وجبة العشاء . ولولا عادات هذه الشعوب الغذائية لما عرف العالم : الرنجة المدخنة الشهيرة ولا شرائح سمك السالمون المدخنة «السيمون فيميه» الوردية اللون . لذيذة المذاق . التى فرضت نفسها على الولائم الكبرى .

ومن الشعوب السمكية عرفنا الكافيار . . وإذا كان أكثره يأتى من الدنمارك وهولندا . . فإن أشهره يأتى من إيران وروسيا .

وفى الدول الاسكندنافية وشمال غرب أوربا يستحب عند المساء تناول شرائح التوست بالزبد وحبات من الكافيار مع المشروب المفضل: ويسكى أو نبيذ أو شامبانيا . ولكن شتان بين كافيار بحر قزوين والبحر الأسود ـ وهو الأجود ـ وبين كافيار بحرى الشمال والبلطيق والمحيط الأطلنطى .

وأجود كافيار بحر قزوين والبحر الأسود : الرمادى ثم الذهبى اللون ثم الأصفر فالأحمر والأسود !! وقد حاولت الدول الاسكندنافية تقليد هذه الألوان . . ولكن شتان بين النوعين .

وبالمناسبة فإن من لا يعلم أصول تناول الكافيار يمكن أن يضر نفسه

إذا أكل منه أكثر مما يجب بسبب غناه بالكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور واليود وفيتامينات أ ، ب ، د . . وكله بالجرام ! !

أما الكافيار المصرى المشهور محلياً باسم : البطارخ فإن أفضله ما يصنع من أسماك البورى والعائلة البورية من جرانة وتوبار ، ومن القاروص . . ولكن البطارخ المصرية تعتمد فى صنعها على التمليح . وإذا كان سعر كيلو البطارخ المصرية من ٣٠ سنة هو خمسة جنيهات . . فإن سعر الكيلو الآن يصل إلى ٢٥٠ جنيهاً .

وإذا كان الانجليزى يمكن أن يفطر على شرائح الرنجة فإن المصرى فى شمال دلتا مصر وفى شرقها : أى فى البحيرات الشمالية : البرلس وإدكو ومريوط ، وفى الشرقية حيث بحيرة المنزلة يمكن أن يفطر على الأرز بالسمك ، خصوصاً فى الجزر المنتشرة فى بحيرة المنزلة التى تحيط بها محافظات دمياط وبورسعيد والشرقية والدقهلية . . لأن أسهل شىء أن يأكل الإنسان مما ينتج ! !

أما اليابانى الذى يملك أكبر أساطيل صيد الأسماك فى العالم فإن منتجات البحر من أسماك ومحاريات ولافقاريات وأعشاب هى أساس مائدته . والصناعات السمكية من أفضل إنتاج اليابان بل إن دول العالم لم تعرف علب التونة والسالمون والماكريل سواء بالزيت أو الصلصة إلا من اليابان . ثم تبعتها دول شمال غرب أوربا .

تماماً كما عرفنا إنتاج إيطاليا واليونان من الأنشوجة المملحة ، وكما

عرفنا السردين المغربى بالفلفل مثل السردين الأسبانى ولكن يجب أن نؤكد هنا أن مصنعات ومعلبات الأسماك التى تنتج فى البحر المتوسط مثلاً تمتاز بالتوابل لتتلاءم مع ذوق جنوب أوربا الحار الرطب . أما منتجات اليابان ودول شمال غرب أوربا فهى قليلة الملح بحكم الجو البارد الذى لا يحتاج إلى تعويض ما يفقده ابن جنوب أوربا حيث الجو الحار . .

* * *

وبعد الشعوب الخبزية . . والشعوب السمكية نأتى إلى . .

●● الشعوب الأرزية !!

وهى شعوب تعتمد تماماً على الأرز كوجبة أساسية . وهذه موجودة حيث دالات الأنهار . حيث الجو الحار الممطر . حيث وفرة المياه . وحيث الأرض الزراعية المنبسطة .

ففى دالات الأنهار : النيل فى مصر . وحوض نهر البو فى ايطاليا . ونهرى الجانج وهوانجهو فى الصين . وفى سهول تايلاند وكامبوديا وفيتنام وماليزيا واندونيسيا واليابان . . وأيضاً فى حوض نهر المسيسيبى فى أمريكا . . فى كل أحواض هذه الأنهار تجود زراعة الأرز . وبالتالى يعتمد الإنسان ـ فى كل هذه المناطق ـ على الأرز فى غذائه .

وليس غريباً أن يكون طبق الأرز هو الوجبة الأساسية على مائدة الإفطار . . وعلى الغداء . . وعند العشاء . . بل صنع اليابانيون من

الأرز الحلوى . . وأيضاً مشروبهم الشعبى الساكى . وكما وجدنا فطائر الأرز فى اليابان والساكى أيضاً نجد فى مصر أطباق الأرز باللبن . والمهلبية . . وشراب السوبيا الذى كان المشروب الملكى فى مصر خلال حكم أسرة محمد على . . وكان شراب السوبيا يقدم فى الحفلات الرسمية وفى حفلات الزواج : الملكى . . والشعبى . . إذ قدم القصر الملكى خلال حفلات زواج الاميرة فوزية شقيقة الملك فاروق والأمير محمد على رضا ولى عهد إيران ـ شاه إيران فيما بعد ـ قدم القصر الملكى شراب السوبيا الذى يصنع من الأرز !!

والشعوب الأرزية برعت فى تقديم أنواع عديدة من الأرز المسلوق والمدهوك والمحمر تماماً كما فعل شعب مصر فى أرز الصيادية الأحمر الداكن الذى يقدم مع السمك أو مع الكزبزية . وأيضاً الأرز بالطماطم . والأرز بالكمون مع الفول الأخضر !!

والطريف أن هناك رابطة تربط بين «بطون» كل هذه الشعوب الأرزية، إذ يفضلون جميعاً ـ وبلا استثناء ـ تناول الأرز بالسمك . يحدث هذا فى اليابان وفى أندونيسيا كما يحدث فى الصين ومصر . . فما هى يا ترى أسرار هذا الربط العجيب بين الأرز والسمك ؟ . هل لأن بعض الشعوب الأرزية تزرع السمك فى نفس أحواض زراعة الأرز ، كما فى جنوب شرق آسيا . . وكما حاولت مصر ؟ ربما !!

وهناك رابطة أخرى تربط بين الشعوب الأرزية . . والشعوب الخبزية. تلك هى أن الشعوب الخبزية الفقيرة مثل مصر والهند تفضل

إما أن تملأ بطونها ـ بحثاً عن الشبع ـ بالخبز الكثير . . أو الأرز الكثير . فالفرد فى هذه الشعوب يأكل كمية كبيرة من الخبز رخيص الثمن . . تماماً كما يكثر من الأرز رخيص أو معتدل الثمن أيضاً . . المهم أن يشبع بأقل التكاليف .

ولهذا من الخطر الاقتراب ـ فى هذه الشعوب الفقيرة ـ من أسعار الخبز أو الأرز . . وإلا فالثورات سريعاً ما تندلع !!

* * *

•• ونصل إلى الشعوب اللحمية !!

وهى التى تكثر من تناول اللحوم ، والاعتماد عليها . . والغريب أن هذه الشعوب إما شعوب غنية حيث المراعى الخصبة للأبقار فى شمال غرب أوربا . . أو الأغنام فى نيوزيلندا أو الاثنين معاً فى الارجنتين . ولهذا نجد أسعار اللحوم فى متناول يد الجميع .

ونجد اللحوم أيضاً فى الدول الصحراوية ، أو على حواف الصحارى حيث المراعى الموسمية . وهذه موجودة فى شبه الجزيرة العربية . وفى شمال أفريقيا ، وجنوب حزام الصحراء حيث الشعوب الرعوية ابتداءً من القرن الأفريقى فى شرق القارة حيث الصومال وجيبوتى إلى أثيوبيا وأرتيريا ثم السودان إلى تشاد والنيجر والسنغال ومالى وشمال نيجيريا .

وهذه الشعوب الرعوية تعتبر المراعى مناطق للصراع ، وتعتبر قطعان الماشية والأغنام والماعز هى رمز الثروة والجاه . . وهى مهر العروس وعزوة

شيوخ القبائل ، ولا أنسى هنا عندما استضافنى أحد شيوخ قبائل البوليساريو فى إقليم سمارة الصحراوى على شاة قليلة اللحم والشحم وطبخوا كل ما بها حتى الحوافر . . وقدموه إكراماً لنا نحن الضيوف . .

والشعوب اللحمية عموماً : الرعوية والغنية . . تجيد صناعة الألبان والجبن والزبد . . وأيضاً تجود عندها منتجات الجلود . وإذا كانت شعوب شمال أوربا برعت فى صناعة الجبن بأنواعه . . فإن الشعوب الرعوية فى بادية الشام وحول نهر الأردن مثلاً برعت فى صناعة الجبن من لبن الماعز وهو الجبن الحلوم . كما نجحت فى صنع اللبنة الطازجة . . ونصف المجففة التى تحفظ لتقديمها عندما يقل إنتاج اللبن والجبن الطازج .

وعلى ذكر براعة الشعوب اللحمية فى إنتاج الجبن كيف ننسى أن فى فرنسا أكثر من ٤٠٠ نوع من الجبن حتى أن الجنرال شارل ديجول كان يشكو متهكماً من صعوبة حكم الشعب الفرنسى قائلاً : كيف أستطيع حكم شعب لايتفق حتى . . على نوع أو نوعين من الجبن ؟!!

ومن الشعوب التى تجيد صنع الجبن : سويسرا . ألمانيا . هولندا . الدنمارك . . وتركيا واليونان . وهل ننسى الجبن الاسطنبولى كامل الدسم القديم ذا النكهة الخاصة أو الجبن الرومى الذى أجاد أهل اليونان صنعه . أو الجبن المطبوخ مثل الشيدر والفلامنك والشيستر والايدام . . وهل ننسى الجبن الأبيض الدمياطى حيث تكثر حول دمياط قطعان

الأبقار . . والجاموس الدمياطى الشهير . . ثم ولأن تركيا دولة رعوية فى الأساس فإننا نجدها تنتج أجود أنواع الجلود وتصدرها . إلى كل دول العالم . .

وإذا كانت الدول الرعوية اللحمية قد برعت فى تقديم اللحم مشوياً أو على هيئة كباب وكفتة (وبالمناسبة) علينا أن نعلم أن هذا الطبق الذى يدعى البعض أنه طبق مصرى . . عليه ألا ينسى أن أصل هذا الطبق ـ والشيش كباب ـ إنما هو تركيا ! !

أما الشعوب اللحمية الغنية فإنها تفضل تناول شرائح «الاستيك» المحمرة والمشوية . . حتى إنهم فى ألمانيا عندما يقدمون أطباقاً من لحوم «الايل» يقدمونها مشوية أيضاً . . تماماً كما يقدمون فى استراليا شرائح لحم الكانغرو مشوية أيضاً . ولكن بالزبد ! !

●● الشعوب التى تفضل الوجبات الجاهزة :

ونواصل مسلسل العادات الغذائية للشعوب . ونصل إلى . . الوجبات الجاهزة . . أو ما يطلق عليها «وجبات الشوارع» .

ويخطىء الكل إذا صدقوا أن الأمريكان هم ملوك الوجبات الجاهزة . . ولكن البروباجندا ووسائل الإعلام الأمريكية أوحت للعالم بهذا الاعتقاد الخاطىء .

نعم . هم ملوك الهامبورجر ، رغم أن بدايته خرجت من الميناء

الألمانى الشهير فى أقصى شمال ألمانيا : هامبورج . وهم أيضاً ملوك البيتزا الآن ، رغم أصلها الإيطالى المؤكد . وهم ملوك السلطة «السالاد بار» ولكن أفضلها مايقدم بالصوص الإيطالى ، أو الخلطة الإيطالية الحراقة من زيت وخل وخردل وأعشاب وأملاح . . وسكر !!

ونعم ــ مرة أخرى ـ أنهم ملوك ساندويتشات الويمبى ، وأطباق الدجاج الكنتاكى والتكا . . ولكن كل هذا لأن طبيعة الفرد الأمريكى أنه متعجل . لا يطيق أن يجلس إلى المائدة ليأكل . ويرى أن فى ذلك مضيعة للوقت و إهداراً لقيمته المادية . فالوقت عند الأمريكى هو المال . . من هنا اخترع الأمريكى أسلوب الوجبات السريعة أو نقلها عن الآخرين ، وطورها ليأكلها فى الشارع مع شرابه المعشوق : الكوكا . .

بالضبط كما اخترع الامريكى بنطلون الجينز لأنه فى العمل فى الحقل أو المصنع أو المرعى لا وقت عنده ليبدل ملابسه ويلبس القميص المنشى وربطة العنق والجاكيت الذى يلائم القميص !! من هنا اخترع الجينز ليحل مشاكله مع الملابس . ونشر الجينز فى العالم كله حتى أصابت هذا العالم صرعة وهوجة الجينز فأصبح معشوق الغنى والفقير الشاب والعجوز . حتى أصبحنا عالماً من . . جينز !!

هى إذن وسائل الإعلام الأمريكية التى فرضت الجينز كما فرضت ظاهرة الوجبات السريعة أو وجبات الشوارع . وكما غزت أمريكا الصين وروسيا بالكوكاكولا . . غزتها بالويمبى وماكدونالد وكنتاكى . .

والهامبورجر . ولكن يجب أن نعرف أن العالم عرف وجبات سريعة أخرى . . قبل أن يعلم ويعرف الوجبات الأمريكية .

ففى مصر : ماذا نسمى ساندويتشات الفول والطعمية ؟ أليست من وجبات الشوارع . . من الوجبات الجاهزة ؟ أليست هى مسمار بطن المصرى الذى لا يستغنى عنه ؟!

أليست عربات الكشرى ، ومحلات الكشرى المنتشرة فى كل مكان من الوجبات الجاهزة ألا تقف عربات الكشرى على النواصى فى الأحياء الشعبية والمتوسطة على حد سواء تماماً مثل عربات الفول والطعمية ، ومحلات الفول والطعمية ؟!

بل . ماذا عن «نصبة » لحمة الرأس والفشة والطحال والكبدة والمخاصى وعربات كل هذه فى كل أحياء مصر الشعبية . . تلك النصبة التى أبدع المصرى فى صنعها من الخيزران وجريد النخيل . فإذا كبر «صاحب النصبة » حولها إلى عربة يد يزينها بالدوكو وألوان البوية والزجاج . وهل هناك أكثر شعبية من عربة الكشرى الزجاجية الملونة ، أو قدرة الفول المدمس أو طاسة الطعمية . . ثم هل نسينا عربة حمص الشام وأكوابها التى يفضل تقديمها شتاءً مع المياه الحراقة بالشطة والكمون والثوم . وحتى عربات «الطرب» والكفتة وصوابعها أو السجق البلدى . . أليست كلها من وجبات الشوارع . . أو «التيك أوى»؟!!
وهل نسينا ساندويتشات الكشرى التى يحملها الموظف إلى عمله وتحولت

أخيراً إلى علب بلاستيك نظيفة سهلة الحمل . . نحن إذن ملوك . . وجبات الشوارع !!

●●وفى أوربا أيضاً نجد ملوك وجبات الشوارع !!

ففى شوارع ألمانيا والنمسا . وتشيكلوسلوفاكيا التى انقسمت إلى دولتين نجد ساندويتشات «الهوت دوج» وهو أنواع : الرفيع الصغير . والمتوسط . والتخين السميك الكبير وتقدم هذه الساندويتشات مع صلصة الطماطم «الكيتشوب» أو مع المستردة . أو المايونيز . . أو شرائح الخيار المخلل . . ويا سلام على ساندويتش الهوت دوج بالمستردة أمام أوبرا فيينا العريقة ، أروع دور الأوبرا فى العالم ثم تتبعها بحبات من الكستن أو أبو « فروة » المشوى على عربات تشبه عربات البطاطا المشوية المنتشرة فى شوارع مصر وتحتها شوايات الفحم . . صوره طبق الأصل . . أما ساندويتشات الهوت دوج فى وسط أوربا وشمالها فلها طعم خاص . وهى رخيصة للغاية وتُشبع بأقل التكاليف !!

وفى ألمانيا ـ بين الساعة الثانية عشرة والثانية ظهراً تنتشر وجبات الشوارع ، خصوصاً فى المدن الكبرى وفى الأحياء التجارية المنتشرة فى فرانكفورت وبرلين وهامبورج وبريمن وفيسبادن وهانوفر وغيرها . حيث تمتد «مطاعم الأسواق » تقدم وجبات سريعة . ورخيصة . ومتنوعة . وسهلة التناول . وهى من أهل وسائل التسويق . . لأن المطعم المتحرك هنا يذهب إلى حيث الزبون . إلى حيث تواجد الناس فى المناطق

التجارية . وهو بديل لمطاعم اخدم نفسك بنفسك . . والطعام فيها بأقل من ربع الثمن فى أى مطعم . وبجوار المطاعم المتحركة هذه تجد المشروبات كما تشاء . شراب الذرة !! أو البيرة . . أو عصير التفاح الطبيعى . . أو الخمر المصنوع من . . عسل النحل !! وكل هذه الأسواق والمطاعم والمشارب المتحركة تنتهى مهمتها تماماً وتحمل متاعها وتتحرك قبل الساعة الثالثة لتذهب من حيث أتت . . أليست كل هذه تقدم : وجبات الشوارع أو «تيك أوى» على الطريقة الألمانية ؟!!

●● وفى هولندا . فى إمستردام العاصمة التجارية بالذات وجدت نظاماً آخر من وجبات الشوارع ، وأيضاً فى الأسواق ففى أول السوق الذى يبدأ من الثانية عشرة وينتهى فى الخامسة نجد نوعاً يتلاءم مع الطبيعة السمكية للشعب الهولندى ؛ إذ نجد عربات ـ تماماً مثل عربات الكشرى وحمص الشام عندنا ـ تقدم شرائح الرنجة المملحة مع مبشور البصل والخيار المخلل والفلفل أيضاً . ويقبل عليها أهل البلد والزوار أيضاً .

●● ونفس الشيء نجده فى نيودلهى وبومباى ومدراس حيث يتفنن الهنود فى تقديم أنواع من الفطائر والشطائر المحمرة بعضها رخيص مجرد فطيرة بصلصة الطماطم تشبه البيتزا الصغيرة وبعضها محشو باللحم المفروم كما يقدمون نوعاً يشبه المشبك الدمياطى ولكن بحجم الكف يعدونه أمامك فى الشارع وتلتهمه ساخناً .

●● المشروبـات :

وإذا كانت العادات الغذائية للشعوب فى الإفطار تختلف من منطقة إلى أخرى حسب درجة الحرارة أو البرودة . . فإن العادات تختلف أيضاً فى المشروبات !!

●● فإفطار الشعوب فى المناطق الباردة يعتمد على تناول مولدات الطاقة .

مثلاً فى ألمانيا فى الشتاء لا مانع من الشوربة الساخنة وغالباً شوربة الخنزير بكل درجاتها حسب ثقلها وسعراتها الحرارية . مع كميات كبيرة من البطاطس المسلوقة المهروسة . مع شرائح اللحم المقدد أو المحمر أو المملح أو ربع الدجاجة ثم التوست والمربى والزبد ، ولا ينسى الألمانى البيرة حتى فى الصباح . ونفس الشىء فى النمسا مثلاً .

أما فى فرنسا وسويسرا حيث الجو أكثر دفئاً فيمكن أن يكتفى الفرد بشرائح التوست مع الزبد والمربى . وإذا كان الإنجليزى مشهوراً بالإفطار الكامل بحكم الجو والبرد فإن الإفطار الكونتيننتال مشهور فى أمريكا . أى شريحة توست مع قطعة زبد وملعقة مربى . . مع القهوة الأمريكية ولا بأس من قطعة كرواسان !! أو «مج» القهوة مع قطعة من البسكويت أو فطيرة التفاح يوم السبت أو الأحد !!

والإفطار العربى يختلف . ففى الشام وبادية الأردن وفلسطين نجد طبق الزعتر وطبق زيت الزيتون مع الخبز الشامى وقطعة من الجبن الحلوم

«الماعز» أو قطعة من اللبنة فى زيت الزيتون . واللبنانى يفضل كثيراً طبق الفول بالحمص وصحن الطحينة وحبات من الزيتون الأخضر بديع الطعم ، ولا مانع من «قرن» فلفل حار !! وعودين من النعنع . . أى النعناع !!

والإفطار عند المصرى ليس بحاجة إلى شرح أو تقديم . .

أى أن الجو والطقس والمناخ هو السيد الذى يحدد ماذا يأكل الفرد . . عند الإفطار !!

●● ونصل إلى عادات الشعوب مع المشروبات :

هناك مشروبات قومية تفرض نفسها على المواطن .

● فالأمريكى لا شىء عنده أفضل من الكوكا شديدة التبريد .

● عند الألمانى البيرة ، حتى خلال ساعات العمل أو فى ساعة «الراحة» فى منتصف النهار .

● عند الفرنسى النبيذ : صباحاً وظهراً وعصراً ، وعندما يأتى المساء .

● والانجليزى يفضل القهوة والشاى من الإفطار إلى العشاء أما شاى الساعة الخامسة فهو قدس الأقداس عند الانجليزى فى البيت والمكتب .

● وعند الصينى لا شىء غير الشاى بدون السكر .

● والإيطالى القهوة الإكسبريسو ، ثم النبيذ اليدوى المنزلى الصنع .

● وفى أسبانيا ليس هناك أحلى من النبيذ البلدى صنع البيوت يشربونه صباحاً ومساءً وحتى مطلع الفجر . .

● أما المصرى فلا شىء عنده إلا كوب الشاى . من بحرى للصعيد. واعلانات ترويج الشاى فى التليفزيون خير شاهد ودليل . فكوب الشاى المصرى هو مابقى .

ولهذا يفضل مائلا للسواد . . كثير السكر ، إذ لم يبق للمصرى من «مظاهر الحلو» إلا كوب الشاى . يشربه مع الإفطار وفى المكتب . . وفى الحقل . . وعقب كل وجبة . وحتى عندما يكتمل شمل الأسرة يكون كوب الشاى موجوداً وسط الكل ولأن الصعيدى حاد المزاج يفضل الشاى ثقيلاً كثير السكر بينما البحراوى وهو معتدل المزاج يفضله خفيفاً مقبول السكر ثم يأتى فنجان القهوة . ولكن «سطوة » كوب الشاى تطرد أى مشروب . فالقهوة مشروب رسمى فى المكاتب ، وكوب الشاى هو المشروب الشعبى فى كل مكان . ولهذا السبب مازال شاى التموين موجوداً تدعمه الدولة تماماً كما تدعم السكر ، ورغيف الخبز !! وليس بعيداً أن نشهد «حرب الشاى» بين مستوردى الشاى قريباً . . فى مصر .

● والألمانى لايشرب الماء بالمرة . وهو يرى أن الماء خلق للغسيل فقط . ويعوض حاجته من السوائل بالبيرة ربما لأنه يبحث عن «سائل مولد للطاقة» ليواجه البرد والثلج.. وهنا لاشىء أفضل من . . البيرة !

أما الأمريكى فإنه يشرب من الماء أكثر مما يشرب أى فرد آخر .

والسبب الحر والعرق ـ والأمريكى يفضله بارداً ومثلجاً مجروشاً . تماماً كما يفعل مع الكوكا . . «الكوكا كولا» ويمكن أن نقول إن الامريكى يشرب ثلجاً . . ولهذا مع اختراع الكوكا كولا والبيبسى وأخواتها . . اخترع الشاى المثلج وتجد «ابريق» الشاى المثلج فى كل مكان : فى المطاعم . والمكاتب . وفى الحفلات والبيوت . ولهذا يأكل الامريكى أيضاً من الآيس كريم أضعاف ما يأكله أى مواطن آخر . .

وبالمناسبة ما رأيكم فى تناول كوبين من الماء على الريق كل صباح قبل أن تأكل أى شىء بساعة على الأقل . . لو فعلت ذلك فقد غسلت المعدة والكلاوى ونشطت الكبد . . وسهلت للجسد التخلص مما بقى فيه من أملاح أو مخلفات أو بقايا ضارة . . إنها مجرد نصيحة طبية هامة . . ولكننى للأسف غير منتظم فى العمل بها !!

● ثم نضيف : أن الامريكى لايشرب الخمور إلا فى البيت إما بين أسرته ، أو مع أصدقائه . وتكثر فى كل المدن الامريكية محال بيع الخمور ومعظم روادها من الملونين من الافريكان أمريكان «أى الامريكيين من أصول أفريقية » أو من الأمريكان لاتين أى الامريكيين من أمريكا الجنوبية .

وإذا كنا فى مصر نسخر ونتندّر من كثرة المقاهى بقولنا «بين كل مقهى . . ومقهى ، مقهى ثالث فإن فى أحياء الملونين فى أمريكا نجد بين كل محل لبيع الخمور ومحل آخر . . محلاً ثالثاً !! وتجارة الكحوليات من

أنشط التجارات وأكثرها ربحاً وإذا كان الأمريكى فى شرق الولايات المتحدة ووسطها «والميد ويست» أي وسط الغرب يفضل الويسكى . . فإن الامريكى فى الغرب وفى كاليفورنيا بالذات يفضل النبيذ . . والسبب أن ولاية كاليفورنيا تقع فى «حوض البحر المتوسط المناخى» الذى تجود فيه زراعة العنب . . وبالتالى صناعة النبيذ .

والألمانى لايحب الويسكى وان شرب كثيراً فمن البيرة خصوصاً فى الجنوب فى بافاريا حول ميونيخ المدينة التاريخية التى تصنع للبيرة عيداً هو احتفال أكتوبر . . الذى يمتد أسبوعين كاملين يتبارى فيه البافاريون فى شرب البيرة التى يعود تاريخ صنعها إلى القرن الثانى عشر !! وبيرة الجنوب هى الأصل !!

والبافاريون ـ كجزء من تقاليدهم الشعبية يقدمون البيرة للصبية والأطفال ، ولا عيب فى ذلك . بل هى رمز اختبار البلوغ !!

والإنجليز وشعب اسكوتلندا يهيمون شغفاً بالويسكى . وإذا لم يشرب صانعوا الويسكى مما يصنعون ، فمن يشرب الويسكى إذن ؟! تماماً مثل الفرنسى والإيطالى والأسبانى الذين يفضلون شرب النبيذ لأنهم أشهر زراع العنب . . وأفضل من يصنع النبيذ !!

واليابانيون هم رواد تناول الأرز . لهذا لاعجب إن صنعوا الساكى من الأرز أيضاً وتصنعه اليابانية فى البيت وتحرص على تقديمه لأهل البيت . .. حتى لايهربون . . والساكى يذكرنا مرة بالسوبيا المصرية . . ولكنه

يذكرنا أيضاً بالشراب الشعبى المخمر : البوظة التى تصنع من عملية تخمير القمح والشعير وبقايا الأرز وتقدم فى أوعية من الفخار حالياً . وإن كانوا فى الماضى يقدمونها فى فوارغ حبات جوز الهند . وتكثر أماكن شرب البوظة فى باب الشعرية والسيدة زينب وبولاق والسبتية وشبرا . .

●● ويمتد الحديث ويتشعب حول العادات الغذائية للشعوب ولكننا ـ وقد طال هذا الحديث ـ نلخص بعض ما عرفناه من سلوكيات الطعام .

● فالإيطالى يعلو صوته وهو يتناول طعامه . ولا مانع من الخناق وتبادل السباب . . واطلاق النكت . . كل هذا وهو يأكل المعجنات البيتية الصنع ، ويعب من النبيذ .

● والفرنسى يحول المائدة إلى جلسات حوار ونقاش ويحل مشاكل البيت والجيران وهو جالس إلى المائدة . ولهذا يمتد وقت الطعام عند الفرنسى إلى ساعتين .

● والأسبانى ذواقة . ويقطع الأكل ليقوم إلى حلبة الرقص وتشده أكثر رقصات الفلامينكو بعد أن يكون قد شرب زجاجتين من النبيذ .

● واليونانى لايعيش بغير الرقص والغناء . وعلى المائدة لاينسى زجاجات الرتسينا والأوزو وهو مشروب شعبى شبيه بالعرقى الزحلاوى الشهير أما المقبلات فهى من شرائح الجبن وحبات الزيتون الكالاماتا ومحشى ورق العنب ! !

الفصل الثانى

أكلات مصرية و .. أكلات عربية

وجبات مشتركة بين مصر ودول الخليج

عادات الشعوب الغذائية تنبع من الحاجة .. ومن الطبيعة .. وتخضع للظروف الاقتصادية والاجتماعية ، والمهنية . والغريب أن هناك عادات غذائية تتشابه بين أماكن تفصل بينها آلاف الأميال . ولا نعرف . هل كانت هناك وسائل اتصال منذ الزمن الغابر ، أم هى توارد خواطر . .

●● مثلاً وجبه الأرز بالسمك المدفونة . أى يطبخ الأرز ويسلق السمك منفرداً ، ثم يضاف إلى حلة الأرز .. وتضاف عليهما التوابل والبهارات لإكساب الوجبة طعماً مميزاً . ويقدم مخلوطاً .

هذه الوجبة تؤكل فى القرى المحيطة ، أو المنتشرة فوق الجزر فى بحيرة المنزلة ، وبالذات فى المطرية . وأفضلها ما يعد مع البصل . ويمكن أن يظل الأرز بلونه الأبيض أو يتحول إلى أرز أحمر «صيادية» . وأفضل الأسماك هنا ـ فى هذه الوجبة : القراميط والحنشان وقشر البياض . أى الأسماك النيلية ما أمكن . ويلاحظ أنها أسماك كثيرة اللحم والدسم .. قليلة العظم والشوك . حتى يسهل تناولها بلا متاعب .

ويلاحظ أيضاً أن كل المطلوب وعاء واحد ، أى حلة واحدة لأن

المصرى يعدها وهو فى قاربه الذى يصطاد فيه . . وربما ليعيش فيه أيضاً . وهو فى هذه الحالة لايريد أن يكلف نفسه شيئاً . .

●● ونفس وجبة الأرز المخلوط بالسمك موجودة فى دول الخليج سواء منذ عصر ما قبل البترول . . أو فى عصر الوفرة البترولية . وأفضل الأسماك التى تطبخ مخلوطة بالأرز فى الخليج العربى من الكويت شمالاً على قمة الخليج إلى مضيق هرمز جنوباً هى أسماك «الكنعد» وهى نوع من أسماك التونة كبيرة الحجم قليلة العظام أيضاً وهى تسلق ثم تنزع من ماء السليق وتضاف إلى وعاء طبخ الأرز ولكن أفضل الأسماك التى تضاف للأرز هنا هى أسماك «الهامور» كما يطلق عليها فى الخليج العربى . . وهى أقرب ما تكون إلى سمك الوقار فى مصر . . وطبعاً مطلوب إضافة التوابل والبهارات إلى هذا الخليط مع البصل . . ترى ماهى العلاقة بين الكبسة المعروفة فى المطرية دقهلية . . والمدفونة فى إمارات الخليج العربى ؟!

وإذا كان المصرى يعرف صينية السمك بالطماطم والبقدونس والكرفس والبصل وحلقات أو شرائح الليمون . . فإن أبناء الخليج العربى يعرفون وجبة شبيهة تماماً . . فالمصرى يفضل لهذه الصينية إما الحنشان «تعابين البحر» وهذه أفضلها . أو البلطى الكبير . ولكن أسماك «الشيلان» لها طعم خاص لأن لحمها مثل الزبدة !!

أما ابن الخليج العربى فيفضل «الصالونة» وهى عبارة عن حلة صلصة بالتوابل والبهارات مع نوع من الخضر مقطعة إلى قطع صغيرة . .

ثم يضاف إليها قطع من السمك بعد نصف سلقها وتقدم الصالونة هذه مثل «الغموس» إذ ترش على الأرز وبالهناء والشفاء .

●● وإذا كان المصرى قد عرف «التمليح» وسيلة لحفظ السمك ويأكله على شكل فسيخ وأفضله البورى والجرانة والسهيلية ومنه الملوحة والسردين ، فإن ابن الخليج العربى عرف وسيلة الحفظ بالتمليح . . أو التجفيف .

فهو يقطع رؤوس سمك الكنعد مثلاً وينظف السمكة ويشقها إلى نصفين ثم يجففها على أعواد الخشب أو الحبال ، تماماً كما يجفف سمك القرش . كما أنه يمكنه حفظها بالتمليح ، وهذا وذاك : التجفيف والتمليح يسمحان للبدو والسكان فى المناطق الداخلية البعيدة عن الشواطىء بالاستمتاع بتناول هذه الأسماك .

●● وفى الخليج حرفة قديمة مازالت سائدة هى تجفيف أسراب السردين الذى يتواجد بكثرة ويطلقون عليه اسم «العومة» فهم ينثرونه فوق رمال الشاطىء حتى يجف سواء فى الخليج العربى . . أو على شاطىء خليج عُمان وبحر العرب . وكما وجدت هذه الصناعة مزدهرة فى إمارات عجمان وأم القوين ورأس الخيمة على الخليج العربى . . وجدتها أيضاً فى شواطىء عمان وبالذات فى صلالة عاصمة ولاية ظفار فى الطرف الجنوبى الغربى لسلطنة عمان .

والسردين المجفف أو العومة يأكلها البدوى . . بعد فكها بالماء أو يستخدمها كسماد للأرض الزراعية . .

●● ولكن يبقى لابن بحيرة المنزلة أنه يأكل الأرز والعدس الأصفر المختلط ، ويستخدم البلطى المشوى « الشبار» كغموس وأحياناً يستخدم التمر الحجازى مع وجبة الأرز بالعدس .

البريمو .. فى المطبخ اللبنانى

إذا تجولنا بين المطابخ العربية بحثاً عن الطعام الأمثل ، فإننا نجد المطبخ اللبنانى يتصدر المطابخ الشامية : سوريا ولبنان والأردن وفلسطين .

والمطبخ اللبنانى يجمع بين العراقة المزدوجة العربية التركية المشهورة بدسامتها ومسبكاتها ولحومها ومشوياتها .. وبين المائدة الفرنسية المشهورة بتنوعها ورقتها ، ومقبلاتها . . أى سلطاتها .

●● والمطبخ اللبنانى يعتمد على «المشاوى» أى اللحوم المشوية سواء الحمراء ، خصوصاً لحم الضأن أى الغنم . سواء على شكل الشيش كباب والكفتة . أما الأفضل عندهم فهو «الفروج المشوى» أى الدجاج المشوى : المخلى من العظام . .. أو الكامل وقد برع المطبخ اللبنانى فى تجهيز هذا «الفروج» «وتتبيله» بالتوابل والبهارات .

ولكن أفضل ما يقدمه هذا المطبخ هو السلطات أو السلاطات أو المقبلات . فهم يقدمون ٤٨ طبقاً من هذه السلاطات ، تبدأ بالسلطة

الخضراء المشكلة التى تعتمد على شرائح الطماطم والخيار والفجل الأحمر والنعناع والبصل الأخضر والخس . . وأنواع الطرشى «المخلل» مع أطباق محشى ورق العنب على البخار . كثير اللحم المفروم قليل الأرز . وشرائح لسان الغنم والبقر . والكوارع الضانى الصغيرة . ولسان العصفور والحمص وبابا غنوج والطحينة وأنواع الزيتون والجبن المختلفة والمش واللبنة . . والزبادى بالثوم . . و. . و . . . و . .

●● ثم يتوسط هذه الأطباق المتعددة قارب «التبولة» . فهى ملكة السلاطات اللبنانية وتصنع من قطع صغيرة من الطماطم والخيار والبصل الأخضر والبقدونس والكسبرة والكرفس بكميات كبيرة مع النعناع الأخضر والبرغل . . ثم كميات هائلة من الليمون وزيت الزيتون وكل هذا يجملُ بعيدان من قلب الخس وعيدان النعناع وحبات الفجل الأحمر . . أما طبق الفتوش فله طعم خاص ومذاق آخر !!

والمطعم اللبنانى لايهتم كثيراً بالأرز ، على عكس المطبخ البدوى أو السورى أو الخليجى . ولكنه يستبدله بالخبز الشامى الشهير . وإذا كان المطبخ السورى والتركى يهتمان بالمحاشى «الضلمة» من كوسة وباذنجان وطماطم . . ويكثر من اللحم الضانى فى الصلصة إلا أن سمة المطبخ اللبنانى هى المشويات . ولأن اللبنانى خير من يأكل من العرب ، ويطيل الجلوس إلى مائدة الطعام ، وتلك أخذها عن المطبخ الفرنسى ، فإن هذا المطعم يقدم مع المشويات «اللبن الرايب» المضاف إليه الملح والثوم . وهو شراب مهضم للغاية . ويقدم فى دورق كبير يتوسط المائدة

. . وكلما شربت تفتحت الشهية وأكلت أكثر . . لتدفع أكثر !!

●● وفى جبل لبنان حيث أشجار الأرز ووادى الباروك يقدمون لك ما تختار من الأسماك الطازجة . تختار من الأحواض ما تشاء ليتم تجهيزه وتقديمه خلال التهامك لأطباق المقبلات أو المزات .

وفى لبنان أيضاً لايهتمون كثيراً بالحلو المطبوخ . لأنهم يفضلون عليه الفواكه الطازجة بسبب انتشار هذه الفواكه من عنب متنوع الأشكال والألوان . إلى كريز وبرقوق أحمر فاتح وآخر قاتم وأصفر وأخضر . وكمثرى «انجاص» وأنواع التفاح بكل ألوانه . والحمضيات خصوصاً اليوسفى الخالى من البذر ويطلقون عليه اسم : كلمنتينا وحباته صغيرة الحجم ولكنها لذيذة الطعم مركزة السكر لها نكهة لن تنساها أبداً .

أما «البوظة» أى الجيلاتى والآيس كريم فهم سادة فى صنعها وفى تجميلها بمبشور المكسرات وتقديمها طعاماً هنيئاً للآكلين .

●● واللبنانيون أخذوا عن الأرمن الذين لجأوا إليهم خلال فترات القهر العثمانى لهم ، صنع اللحوم الجاهزة مثل البسطرمة واللانشون ، واللحوم المثلجة من الدجاج والرومى .

وإذا كانت مصر مشهورة بساندويتشات الفول والطعمية فإن لبنان ماهرة فى صنع ساندويتشات الشاورمة . وإذا كانت فى مصر بين كل مطعم فول ومطعم نجد مطعماً آخر . . فإن نواحى الشوارع فى لبنان مشغولة تماماً «بنصبة» وعيدان الشاورمة .

المقلوبة والمكبوسة
والبوظـة الشامـية

المطبخ البدوى والمطبخ السورى متشابهان . لحوم الضأن هى الأساس، ولا تجد لحم البقر إلا قليلاً . وإذا كان المطبخ اللبنانى يمتاز بالتنوع بحكم انفتاحه على البحر والمطابخ الأخرى فى حوض البحر المتوسط . . إلا أن المطبخ البدوى ونظيره السورى لايعرف هذا التنوع . . ولكن يمتاز بالتركيز ، مع الإجادة .

وبحكم الامتداد الصحراوى ـ بعيداً عن غوطة دمشق نجد «المقلوبة» هى سيدة الموقف . وهى تصنع من نوع خاص من الخبز يوضع فى قارب كبير طبقات فوق بعضها . ثم كمية من الأرز الأبيض المطبوخ . وفوق كل هذا يزين الطبق الكبير أو القارب بكتل كبيرة من اللحم . أى على رأى المصريين «هُبَر اللحم» المسلوق ثم كميات من اللوز والصنوبر وكل هذا غارق أو مشبع فى الشوربة . وتمتد الأصابع الماهرة بحثاً عن أطيب أجزاء اللحم . تطبيقاً للقول المأثور : أفضل اللحم ماجاور العظم !! ويمكن أن يقدم مع هذا اللبن الزبادى . .

أما «المكبوس» فيصنع من الأرز وقطع الباذنجان فقط مع كتل لحم

الضأن الدسم . ولابد أن يقدم معه الزبادى لتخفيف حدة الدسامة . . والمطبخ السورى والبدوى مغرم بالزبادى يقدمه مع المشويات . . كما يقدمه مع محشى الكوسة ومحشى ورق العنب . بل يضاف إلى الذبيحة خلال الطهى لتضيف إليها نكهة خاصة .

●● والأرز بالخلطة . . والكزبرية وجبة سورية بدوية ١٠٠٪ ربما بسبب توفر المكسرات . وأفضله ما كان لونه مائلاً إلى البنى الخفيف أو الأصفر الداكن . والخلطة تصنع من الكبد والقوانص والقلوب مخلوطة بالمكسرات وبالذات الصنوبر واللوز .

وإذا كان المطبخ السورى قد تأثر بالمطبخ التركى وأخذ عنه إجادة صنع وتقديم «الضلمة» أى المحاشى الغارقة فى دسم لحم الضأن ، إلا أن المطبخ السورى والبدوى أيضاً عرف «الكبة» وتقدم محمرة أو مقلية . . وهناك من يعشقها «نية» أى غير محمرة !! والكبة قطع من اللحم تتعرض لعمليات ضرب وتعذيب ودق مع إضافة البرغل إليها وعصير البصل والتوابل ، وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن وتدخل الفرن ثم تقطع . . أو تقدم دون طهوها لمن يرغب . وهى عندهم . . تماماً كما يفضل بعضهم فى مصر التهام شرائح الكبدة الطازجة بعد إضافة عصير الليمون عليها فقط !! ويقولون إن سر الوجوه النضرة فى سوريا والأردن ولبنان يكمن فى تناول هذه «الكبة النية» التى لم تعرف النيران!!

●● وندخل إلى عالم الحلويات الشامية الشهيرة . من بقلاوة وكنافة

بأنواعها وبغاشة . ولقمة القاضى . وعيش السراية وبلح الشام . ومن لم يتناول الحلويات الشامية فى مهدها . . فهو لم يدخل المطبخ أو المطعم السورى أو اللبنانى . وبعد كل هذا مطلوب منك أن تتبع هذا بالبوظة الشامية المعهودة أى الآيس كريم وهى ليست كالبوظة المصرية «شفا . . وخمير» يسكر ويسطل .

وبعد أن تأكل كل هذا عليك بالاستماع لنقيب مطربى سوريا ابن حلب الشهباء : صباح فخرى فى قدوده الحلبية وياعينى . . على مال الشام !

تركيا سيدة المطابخ
والمسجوف على ضفاف دجلة

حديثنا الآن عن المطبخ التركى . . والمطبخ العراقى . .

إذ بحكم الحضارة التركية والأصول التركية القادمة من الصحارى والبوادى . بل إن النشأة الحقيقية للأتراك كانت فى آسيا الصغرى أى شبه جزيرة الأناضول حيث تجود وتكثر الأغنام والماعز . ومن هنا يدخل هذا اللحم فى كل الأطباق التركية . وليس سراً أن الأتراك هم الذين صنعوا الكباب والكفتة لأول مرة . . كما أنهم يغرقون أطباق الخضر عندهم بهذا اللحم الدسم . .

●● وفى زياراتى لتركيا ـ وبالذات فى استانبول واسمها الأول اسلام بول أى أرض الإسلام ـ وفى الحى الآسيوى من هذه المدينة التى حكمت أكبر امبراطورية عرفها التاريخ ـ كنت أفضل تناول طعامى فى المطاعم الشعبية . فكنت أدخل المطعم فأنتقى أنواعاً من «الضلمة» وهى ليست مقصورة على محشى ورق العنب ، كما يفهم البعض . . بل تمتد إلى محشى الفلفل الرومى . . ومحشى الباذنجان ومحشى الطماطم . وكله غارق فى الدسم السأيح .

والأتراك أيضاً هم أصحاب طبق «التورللى» أى الخضر المشكلة : كوسة باذنجان . بطاطس . فاصوليا خضراء وبامية . وربما كان الأصل فيها أن هذا المطبخ كان يجمع بقايا الوجبات فيعيد تسخينها وتقديمها من جديد على هيئة : طبق مشكل من الخضر وأيضاً تتوسطه «هَبَر» اللحم الضأن . وهذا يذكرنى بطبق «البهية» أو «البجية» أى البقية الذى أعشقه وأبحث عنه كلما ذهبت إلى أسبانيا . وواضح من الكلمة أن أصلها عربى . أى بواقى الطعام . وكانت تجمع ليعاد إعدادها وتقديمها بعد إضافة الكركم والتوابل ، وفى مقدمتها القرفة والقرنفل والدار صينى والزعتر والزعفران . وفى طبق البقية أو البهية نجد قطع الدجاج . أو قطع اللحم وقطع السمك والجمبرى . وقطع البطاطس . . مع بلح البحر والأصداف ، كل هذا وسط طبق الأرز الأصفر . والأسبان مازالوا يقدمون هذا الطبق الذى تجمع فيه ست البيت بقايا الطعام على مدى الأسبوع ، وتقدمه يومى السبت والأحد . . فقط وهو بالمناسبة طبق مشبع للغاية وتقدمه المطاعم الآن فى ساعة واحدة يختفى بعدها !!

●● وفى جولاتى فى وسط وشرق أوربا عندما تهفو نفسى لوجبة دسمة ، كنت أبحث عن المطاعم ذات الأصل التركى . أفعل هذا دائماً فى فيينا . وفى درسدن ، جنوب شرق ألمانيا . وفى ليوبليانا على شاطىء بحر الأدرياتيك فى يوغسلافيا السابقة . وفى صوفيا .

●● ومن لم يأكل السمك المسجوف على ضفاف دجلة والفرات

فكأنه لم يزر العراق !! وتمتد مطاعم السمك على طول شارع أبى نواس . وأمام كل مطعم من ناحية النهر يأتى الصياديون بقواربهم فيعلقون فى أعمدة خاصة مغروسة فى النهر شباكهم التى تحوى السمك طازجاً حيّاً . فيرفعه العمال إلى أحواض خاصة فى واجهة المطعم . وتظل تسبح فيها إلى أن يختار « الأكيلة» ما يشاءون حيث يتم تجهيز السمك وتنظيفه ووضعه حول حلقات النار ليتم إنضاجه ويقدم ساخناً مع السلطات والطرشى . وكان سعر هذه الوجبة لا يزيد على خمسة دنانير ثم ظل السعر يلتهب حتى وصل إلى ١٠ ثم ٢٠ ثم ٣٠ ديناراً حسب حجم السمكة ووزنها . وبالمناسبة فإن معظم العمال الذين يعملون فى مطاعم شارع «أبو نواس» . . من المصريين !!

● وفى العراق يبرعون فى تقديم طائر «السمان» مشوياً . . كما يقدمون «المن والسلوى » وهما نوعان من الحلوى التى برع فى صنعها أهل العراق .

ولكن يظل طعم ونكهة سمك المسقوف أى المسجوف فى فمى . . حتى الآن !!

وجبة من الحوت
على شاطىء الأطلنطى

عشقى بلا حدود للوجبات البحرية من أسماك وأصداف ورخويات وقشريات ليس لأننى فقط «ابن بحر وابن نهر» أى من دمياط حيث البحر والبحيرة والنهر : البحر هو المتوسط . والبحيرة هى المنزلة كبرى بحيرات مصر . والنهر هو النيل سيد أنهار الدنيا وأطولها وأعذبها ماءً . . ليس لأننى هكذا فقط بل لأن الأغذية البحرية لايوجد ما يفوقها فى قيمتها الغذائية ، فضلاً عن طعمها اللذيذ والتنوع الكبير فى أصنافها وطرق تقديمها . وليس غريباً أننى إذا لم أتناول الأسماك ثمان وجبات أسبوعياً . . فإننى أشعر بالجوع فأنا لا أشبع إلا من السمك . ولا اتلذذ إلا بالأغذية البحرية . وربما لهذا السبب أحرص على زيارة سوق السمك فى أى مدينة أنزل بها فى الشرق أو الغرب . فى آسيا أو أفريقيا . . فى أوربا أو أمريكا .

●● كنت مرة فى مدينة العيون «عام ١٩٧٩» عاصمة إقليم الصحراء الغربية المتنازع عليها بين السلطة الشرعية الممثلة فى المملكة المغربية . . وبين الثوار الذين يطالبون لهذا الإقليم «٧٥ ألف نسمة» بالاستقلال .

وهم ثوار البوليساريو ويمثلون : الجمهورية الصحراوية الديمقراطية الاشتراكية الشعبية !!

وبعد جولة سريعة فى المدينة التى كانت مقراً للحاكم العام الأسبانى خلال احتلال الأسبان لها وهم الذين ضموا الإقليم ، وكان اسمه «ريو دى أورو» أى أرض الذهب والساقية الحمراء ، وكان لهذا الإقليم ممثلون فى البرلمان الأسبانى خلال عهد الاحتلال ، إذ كانت أسبانيا تعتبره قطعة من أسبانيا . تماماً كما تعتبر مدينتا سبتة ومليلة المغربيتان جزءاً من أسبانيا . المهم عدت إلى الفندق الذى كنت أقيم فيه وقد بناه الأسبان وأطلقوا عليه اسم « لابرادور» أى الفندق الذهبى وهو قطعة من المعمار الأندلسى الأسبانى المغربى .

●● ودخلت المطعم بعد جولة شاقة فى الصحراء ، وبعد لقاء مع قيادات القبائل الصحراوية . والتقطت حواسى رائحة لا أخطئها . . كانت توحى بأن طعاماً بحرياً ما يجرى إعداده . . وهتفت بمرافقى المغربى : أريد من هذا ؟ ولم يفهم مرافقى شيئاً . قلت هل تشم هذه الرائحة ؟ ـ ولم يجب بل طلب من مشرف المطعم أن يجيب . قال : هذا حوت . قلت : علىّ به !! وخلعت «الدراعة» التى كنت أرتديها . وهى اللباس الشعبى القومى لسكان جنوب الصحراء الكبرى : جنوب المغرب . موريتانيا . تشاد . السنغال . شمال نيجيريا . النيجر . وهى نوع من الجلباب الفضفاض المصنوع من القطن والتيل . طويل الأكمام

واسع الأجناب . ولابد من لباس الرأس الذى يحميه من العواصف الرملية فى الصحراء . .

واغتسلت . وجلست أنتظر وجبة من . . الحوت !! ولم أستغرب ذلك فنحن ـ فى مدينة العيون ـ على ساحل المحيط الأطلنطى الجنوبى .

●● وأتى «النادل» أى السفرجى بالخبز والسلطات فلم أقربها . كنت فى شوق للحم الحوت . وسال لعابى ، وبلعته مرات ومرات ورائحته تملأ كل حواسى . وأتى الطعام . وصدمت كأننى لم أصدم صدمة مثلها طوال حياتى . كان «كل الطعام» عبارة عن ٣ سمكات هزيلة فى حجم البلطى متوسط الحجم مقلية فى زيت الزيتون وفوق كل سمكة شريحة ليمون . طيبت خاطرى ظناً منى أن هذا الطبق هو المقبلات . فأكلتها سريعاً . كانت لذيذة فعلاً . ولكنها لا تشبع . وانتظرت الطبق الرئيسى : طبق الحوت . ولكن «ضاع نقبى على شونة» على رأى المثل . إذ بعد دقائق عاد الجرسون ليسأل : وماذا عن الحلو ؟ قلت : هل تقدمون الحلو قبل الطبق الرئيسى ؟ . . ولكنه صدمنى عندما قال : لقد قدمنا لك الطبق الرئيسى . . طبق الحوت !! وفهمت سريعاً أنهم على الشاطىء الشرقى لجنوب المحيط الأطلنطى يطلقون على السمك . . أى سمك : اسم الحوت . وكان مقلباً شربته ، ولم أتناوله !! أقصد لم أشبع منه .

إكرام الضيف : بين ذبح النخلة وشراب النارجيل

إكرام الضيف عملية تختلف من بلد إلى آخر . ولها طقوس وعادات . .

ففى واحات مصر . وفى الصحراء نجد أن النخلة هى أفضل ما يملكه البدوى . وإذا كان حاتم الطائى ـ أشهر وأكرم العرب ـ عندما لم يجد شيئاً يقدمه للضيف قد ذبح أغلى ما عنده وأغلى ما يملكه البدوى : حصانه . . أو فرسه . فإن المصرى ابن الواحات عندما يريد أن يكرم ضيفاً كبيراً لايجد عنده أفضل من النخلة . . ولهذا نجده يذبح للضيف . . نخلة . . يذبحها ليقدم للضيف قلب هذه النخلة . الجمار الذى يوجد فى قلب النخلة أو العمود الفقرى والنخاع الشوكى . . مع الفارق وبمجرد ذبح النخلة تنتهى حياتها . . رغم ما للنخيل من قيمة وتقديس عند البدوى وابن الصحراء . .

●● وفى المغرب نجد العودة إلى الأصول العربية عند إكرام الضيف الوافد . فليس هناك أفضل من حليب الناقة وحبات التمور لاستقبال الضيف الكريم . وهذه العادة العربية نجدها عندما يستقبل العاهل

المغربى الملك ضيوفه نجد هناك من يحمل الحليب والتمر كرمز لتكريم الضيف والترحيب به . .

وعندما كنت أحاور ثوار البوليساريو فى مواقعهم المختلفة من الصحراء الغربية سواء فى معسكراتهم بالقرب من مدينة تندوف الجزائرية الحدودية «عام ١٩٧٩» وفى معسكرات تحمل أسماء المدن الصحراوية بالداخل مثل سمارة والساقية نجدهم ـ بسبب ضيق ذات اليد ـ يقدمون للضيف مشروباً مصنوعاً من بودرة اللبن المجفف ، ثم يضيفون السكر للتحلية !! فإذا زاد الكرم ـ وهذا ما حدث لى ومعى مجموعة من صحفيى أمريكا اللاتينية ـ فقد ذبحوا لنا «معزة» وطبخوا كل شىء فيها حتى الحوافر والمصارين . . كل شىء وضعوه فى آنية كبيرة تغوص فى صلصة الطماطم وقليل من الأرز . . وهذا كان أفضل ما عندهم !!

●● وإذا أكرمك الشقيق المغربى ودعاك لتناول الطعام فى بيته فإنه يقدم لك فى نهاية الطعام : شرائح من لحم البقر مطبوخة فى عسل النحل !! ويشترط أن تكون قطعة لحم البقر هذه كبيرة وسميكة . ومع شريحة اللحم هذه شرائح من القراصيا المطبوخة بالعسل والسمن وهذه الوجبة تقدم فى ختام حفل العشاء زيادة فى إكرام الضيف الغالى .

●● وفى مدينة صلالة عاصمة ولاية ظفار فى سلطنة عُمان ، حيث المناخ شبه الاستوائى ، تنتصب غابات أشجار النارجيل «جوز الهند»! وترتفع من ٤٠ ـ ٥٠ متراً فأكثر ثم تحتها يزرعون أشجار الفافاى أى

البابار ، وهى ثمرة حلوة ناتجة عن تهجين أشجار المانجو مع ثمار الشمام وبداخلها بذور سوداء صغيرة .

ولإكرام الضيف فى صلالة ليس هناك أفضل من شراب النارجيل . ولن أنسى ماحييت طعم هذا الشراب ولا طقوس تقديمه لى عندما زرت صلالة عام ١٩٧٥ فقد أسقطوا لى ثمرة جوز هند غير كاملة النضج وبدأوا فى إزالة الغلاف أو القشرة الخارجية الخضراء ثم أزالوا الجزء العلوى من الثمرة ببلطة كبيرة . . وقدموا الثمرة لى لأشرب ما بها . . ويا ليتنى أعيد الكرة !!

ولكم أن تتخيلوا قلب جوزة الهند هذه قبل أن يكتمل نموها . إذ تكون فى حالة سائل لبنى مقبول السكر لا هو بالغليظ القوام ، ولا السائل الخفيف . والغريب أن السائل كان بارداً للغاية . . فقد اسقطوها لتوهم من أعلى الشجرة بهذا الارتفاع الكبير حيث الهواء البارد . . ومازال طعمها فى فمى : بارداً منعشاً لذيذاً مغذياً . . تماماً كما أشتاق إلى التهام حبات البابار . . هذه الثمار أو الفواكه الاستوائية الشهيرة .

السيمون فيميه ..
ومدفونة الجمبرى بالأرز !

من منا يرفض السيمون فيميه . أو شرائح سمك السالمون المدخن !! التى توزن شرائحه بالذهب ، فهى تباع بالجرام . وهو زين الموائد فى العزائم والولائم والحفلات . إليه تسرع الأيدى بعد أن تبحث عنه العيون. ولا ينافسه إلا الجمبرى ، أو لحم الاستاكوزا المشوية ، أو المقلية. وعندما يكون الحفل غنياً فإن هذا السيمون فيميه يتجاوز تقديمه على شكل شرائح رقيقة . . إلى تقديمه على شكل كتل ، أو قطع سميكة . .

●● وإذا كان البعض منا تسحره هذه الشرائح وردية اللون ملحية المذاق ، مدخنة الذوق ، فإن قلة فقط تلك التى تنعم بسمك السالمون على شكل «هُبر» أى جزل كبيرة وهى مقلية فى الزبد ومحلاة بشرائح من زيتون الكالاماتا اليونانى الذى يحمل اسم المنطقة التى ينمو فيها هذا الزيتون الشهير . . وبجواره شرائح من الليمون وعيدان من الكرفس أو البقدونس الافرنجى . .

وسمك السالمون هذا ـ بهذه الطريقة ـ شديد الدسم لاتستطيع أن

تقاومه حتى ولو كنت تعانى من ارتفاع نسبة الكوليسترول التى تهدد قلبك وصحتك وشرايينك وخير أن أتناول ما أشاء عندما أشاء ، حتى ولو مت غداً . . من أن أحيا العمر كله محروماً مما أرى وأشم وأنعم بطعمه !!

المهم أن السالمون المقلى بلونه الوردى ورائحته الذكية لايرفضه أى ذواقة للطعام . والسالمون ـ للأسف الشديد ـ فى مقدمة الأسماك والقشريات والمحاريات الغنية للغاية والتى ترفع نسبة الكوليسترول فى الدم إلى حد الخطر فالسالمون مثل عائلة الجمبرى ـ ويطلقون عليه فى دول الخليج «الروبيان» وفى لبنان قريدس . وإن كان اسمه القديم هو : جراد البحر !! وهناك «أم الربيان» وهى أكبر من الجمبرى وأتخن وكمية اللحم فيها مضاعفة وإذا كان الجمبرى السويسى هو أشهر جمبرى مصرى ويفضل أن يؤكل مشوياً . أو مسلوقاً ثم منزوع القشر مقلياً بدون دقيق أو بدقيق . . فان جمبرى الخليج العربى لايقل عنه . وفى موسم الصيد يباع فى الكويت بالكيلو . وفى الامارات «بالمن» والمن وحدة ميزان تعادل ٤ كيلو جرامات . . وفى سلطنة عمان يباع بالجردل أو القسطل . .

●● وجمبرى البحر المتوسط ـ أو البحيرات الشمالية ـ لايقل جودة عن جمبرى البحر الأحمر والخليج العربى . وجنبرى البحر المتوسط أنواع وأشكال منه الأزرق بينما جمبرى البحر المتوسط يأخذ لونه الوردى من لون البحر واسمه !! وهناك الجمبرى القزازى . وإذا كان النوعان الأولان

يفضل تناولها شياً وقلياً ، فإن النوع الأخير يفضل تناوله على شكل كفتة جمبرى . أو كبيبة شامية لا أحد يتقن صنعها مثل الستات الدمايطة !!

ويمكن أن تقدم مدفونة الجمبرى القزازى هذا بالأرز المطبوخ فى صلصة الطماطم . أو الأرز الأبيض بالبصل الخفيف . . أو الأرز الصيادية الأحمر . ويمكن أن تقدم أطباق الجمبرى فى صلصة الطماطم بالتخديعة . أو تقدم فى صينية طماطم وشرائح الخضر ـ بطاطس وباذنجان ـ أو بالبقدونس والكرفس والكزبرة وشرائح البصل مع فصوص الثوم . وإن كان أبناء القاهرة يفضلونه أحياناً فى ساندويتشات .

وإذا كان الجمبرى هو ملك الموائد . . فإن الاستاكوزا هى ملكة كل الملوك . ولكن لها طقوس وطقوس لتناولها تحتاج إلى شرح مستقل !!

الجاندوفلى وأم الخلول
وعرايس الكابوريا

خيرات البحر ليست مجرد أسماك وجمبريات واستاكوزا وسالمون هناك عائلات عديدة من القشريات والمحار بعضها يفوق فى قيمته الغذائية كل ما سبق . وربما كان أبناء أوربا أسرع منا فى اكتشاف قيمة هذه القشريات والمحار وأقبلوا عليها يلتهمونها بلا إعداد أو طبيخ أو إنضاج . إذ يفضلونها طازجة ولهذا السبب ينقلونها بالطائرات من مناطق صيدها وجمعها فى البحار والمحيطات إلى مناطق تناولها . . فى الداخل .

●● وبحكم اتصال الإسكندرية وبورسعيد والسويس بالعالم الخارجى من خلال الموانى والأجانب الذين يأتون ويخرجون وبعضهم يقيمون . . من خلال هذه الحياة المشتركة عرف أبناء الاسكندرية وبورسعيد لذة تناول هذه القشريات والمحار وفى مقدمتها : البقلويظ . الجاندوفلى . والقواقع . . وباقى عائلة المحار التى تؤكل طازجة بمجرد فتحها بشق السكين ، أو إضافة قليل من عصير الليمون أو تناولها بسائل مملح . .

●● وإذا كان الأوربيون قد برعوا فى إنضاج بلح البحر وخيار البحر

. . فإن الدمايطة والرشايدة «أبناء رشيد » وأبناء «أبو قير » وبورسعيد برعوا فى تقديم أم الخلول . وربما يكون تقديمها مملحة أبسط قواعد التقديم . . إلا أن تقديمها مطبوخة بصلصة الطماطم وفصُوص الثوم هو ألذها، وأيضاً تقديمها مسلوقة أى فى «شربة بيضاء» وكما يقول عنها الدمايطة : مستكة وشيبة . وإذا كان الكل يعرف المستكة والحبهان وما يضيفانه من طعم خاص على الشوربة . . الا أن أجيال هذا الزمان لايعرفون ماهى «الشيبة» والشيبة هى مجموعة من الأعشاب كانت تباع عند العطارين تضيف نكهة لذيذة على الشوربة . ولكنها اختفت الآن من حياتنا .

ويشترط أن تغسل أم الخلول جيداً ومراراً وتترك طول الليل فى إناء به ماء عذب حتى تطرد أم الخلول ما بداخلها من رمال وشوائب . وبالطبع تفضل حبات أم الخلول الكبيرة لتقدم بهاتين الطريقتين . .

وحتى تكون أم الخلول طيبة يجب أن يتم صيدها من مناطق بعيدة عن التلوث بالمياه الملوثة سواء من الصرف الصناعى أم الصرف الصحى. وإلا تحولت أم الخلول إلى سم زعاف . .

●● أما الكابوريا فهى وجبة معروفة لكل السواحلية . وتؤكل مسلوقة أو مشوية فى الفرن . ولكن لها طريقة أخرى تضيف إليها طعماً لذيذاً . إذ ينزع لحم الكابوريا من صدفتها بعد إتمام عملية الإنضاج فى مياه مغلية . وتملأ الصدفة إلى نصفها «أو الغطاء» بخلطة تصنع من

الزبد والثوم المفروم وحبات الجمبرى الصغيرة . ثم يعاد لحم الكابوريا بعد هرسه بالشوكة فوق هذه الطبقة . وتوضع فوق لحم الكابوريا هذا طبقة من البشاميل والجبن الرومى بالفلفل وتوضع فى الفرن لمدة خمس عشرة دقيقة . وتقدم ساخنة واسم هذه الوجبة «عرايس» ولكن البعض يتمتع بتناول الكابوريا المشوية بالطريقة القديمة . . وليست جاهزة ولو على شكل . . عرايس !!

وتبقى «البلاميطة» والسبيط . . وهى وجبة اسكندرانية فى الأساس ، ثم عرفها أبناء بورسعيد والسويس والقاهرة . والسبيط أو الحبار حيوان غضروفى بحرى قيمته الغذائية قليلة لا تذكر . ولكن القيمة فى طريقة تقديمه والخلطة التى تحيط به قبل انضاجه فى المقلاية بالزيت . تماماً مثل الملوخيّة فقيرة فى قيمتها . . والقيمة فى تقلية الكزبرة بالثوم والكمون وورق السلق الحمضى .

●● وبعد ان كان باعة الاسماك المقلية يضيفون قطعة أو أكثر من هذا الحبار أو السبيط مجاناً . . أصبح لهذا السبيط سعراً وثمناً . . ولم لا ونحن فى عالم الغلاء . .

طبق كشرى

فى فندق (٥) نجوم !

لاينافس فتة الكوارع بالخل والثوم - عند فقراء المصريين - إلا فتة شوربة العدس بالتقلية وهى وجبة مصرية شعبية أفضل ما تطلب فى عز البرد ، أى فى شهرى طوبة وأمشير اللى يخلى الجلد على الحصير !

ولكن كما تحولت وجبة الكوارع والفتة بالخل والثوم إلى وجبة للأغنياء ، أصبحت مطبقية شوربة العدس زينة الموائد . . ولكن أيضاً موائد الأغنياء وفقد الفقراء وجبة - كانوا - يرون فيها البديل البروتينى الصحى عن اللحوم : حمراء وبيضاء . . وسمكية !!

فقد أصبح كيلو العدس المجروش فوق ٣٥٠ قرشاً . ليس هذا فقط ، بل وجدنا من التجار من زاد جشعه فيدعى أنه يتولى تنظيف العدس ويعيد تعبئته ويضيف ما يشاء على السعر ، ثم وجدنا منهم من ينقص الوزن فيعبىء الكيس بـ ٤٠٠ جرام بينما المشترى يظنها ٥٠٠ جرام . وهكذا . وأصبحت حلة شوربة العدس تحتاج إلى سبعة جنيهات وهكذا عز الصنف على الفقراء ، وأصبحت سلطانية العدس تقدم أيضاً

ـ قبل أى طعام ـ فى فنادق الخمس نجوم . . فماذا تفعل أم العيال الآن ، وفى شهور الشتاء عندما يشتد البرد ؟!

وكانت ست البيت الماهرة تضيف إلى حلة العدس ـ خلال التسوية على النار ـ كوسة وطماطم وجزر بهدف إثراء الوجبة بفيتامينات إضافية ومعادن أخرى . ثم تتولى تصفية المنتج كله ـ بعد تمام النضج ـ لتقدم سلطانية العدس المعتبرة كاملة القيمة لرجلها ولعيالها .

الآن : فقدت مائدة الفقراء سلطانية العدس . . فماذا عن طبق الكشرى البديل الآخر ـ أو البديل الباقى لكل فقراء مصر ؟

تعالوا نتحاسب كم يتكلف طبق الكشرى الآن بمكوناته المعروفة من أرز ومكرونة وعدس وبصل للتقلية ، وزيت لزوم التقلية ، وطماطم لزوم الصلصة . . وشطة لزوم حريق الزور !!

كيلو الأرز الآن ـ فى أحسن الأحوال ـ سعره ٨٠ قرشاً . وكيلو المكرونة ـ فى أسوأ الأصناف من انتاج القطاع العام ـ ١١٠ ـ ١٢٠ قرشا وكيلو العدس أبو جبة ٢٨٠ ـ ٣٠٠ قرش وكيلو البصل ٤٠ ـ ٦٠ قرشاً ، وكيلو الطماطم ١٠٠ ـ ١٢٠ قرشا وكيلو الزيت ٣٠٠ قرش وكيلو الشطة شوفوا بكام . . ومن عندى أقدم عبوة جاز لوابور الجاز . . لزوم إعداد حلة الكشرى . .

الآن ماذا تحتاج ست بيت ـ مدبرة ـ مطلوب منها تقديم أطباق كشرى لها ولزوجها ولأربعة من عيالها . . وبلاش حماتها !!

هذه الزوجة ـ يا ولداه ـ تحتاج إلى كيلو أرز وكيلو مكرونة ونصف كيلو عدس ونصف كيلو بصل ـ حتى لاتبوظ الأكلة !! ـ وكيلو طماطم ونصف كيلو زيت ، والشطة مجاناً . . هل تحسبونها معنا ، أم ضربت برمة معاكم !! أغلب الظن أن الست المدبرة مهما حاولت فلن تتكلف هذه الأكلة أقل من ستة جنيهات . . والمقابل : طبق كشرى !!

أقول هذا وأنا أعلم أن بعض محال الكشرى تقدم الآن طبق كشرى سياحى بثلاثة جنيهات أما طبق الكشرى الشعبى الشهير اللى كان أبو قرشين والممتاز بثلاثة فلم يعد موجوداً الا فى . . يوميات الجبرتى والخطط التوفيقية !!

وليمة تاريخية

على لحمة راس !

بعد أن ارتفعت تكاليف إعداد طبق الفتة بالخل والثوم والكوارع . . امتد ارتفاع الأسعار أيضاً إلى لحمة الرأس والممبار . . والفشة والطحال ! !

فقد كان يوم الذبح فرصة للمرأة المصرية ، تذهب مبكرة إلى المدبح ، أو إلى جزء فى سوق اللحم يخصص لبيع السقط ورخيص مخلفات اللحم أى مالا يطلبه الأغنياء .

وكانت لحمة الرأس هى تاج هذا السوق الجانبى فالغنية ـ من فقراء مصر ـ كانت تشترى الرأس كلها سليمة . وليه لأ ؟! ومنها كانت تقدم لأسرتها العديد من الأطباق : وكل ست وبراعتها .

● فالست الشاطرة كانت تصنع من اللسان دقية دمعة بالتقلية والحمص البلدى يلحس الأطفال وراءها صوابعهم . . ومن المخ تقدم قارباً طويلاً عريضاً من قطع المخ المحمرة بالبقسماط والبيض وليس أشهى ولا أغنى من المخ بالبيض والبقسماط ، شىء على الاطلاق ! !

كل هذا ومازالت الرأس واقفة !! وللمصرية براعة ـ أى براعة ـ فى تقديم الرأس هناك من يعشق الجوهرة . , . وهناك من يفضل لحم الجبهة ، أما من يحب لحم الصدغ . . فهو حقيقى صدغ !! أما الصغار فكانوا يتصارعون على أيهم يفوز بقرقوشة الاذن !!

ولحم الرأس أفضل ما يجود عندما تصنع منه دقية الدمعة ، حتى يستطيع العيال أن يغمسوا و يبلعوا وأحياناً تقدم القطع الممتازة منه محمرة بعد سلقها ، وتضاف عليه كميات من الكمون لتضفى عليها نكهة اضافية خاصة . .

وعن الفشة والعفشة يطول الحديث . وعن رائحة شوائها ، أو تحميرها مخلوطة بقطع اللية أو الدهن مايجذب الجوعى ولو كانوا على بعد عشرات الأمتار . واسألوا باعة الفشة على نواصى الحوارى الشعبية . . أو رواد الموالد والأعياد ، وما أكثر موالد الصالحين ، وأعياد المسلمين والمسيحيين !!

وعندما كانت الأسعار فى متناول الفقراء . . كانت الفشة كلها بقروش . وكان الطحال أيضاً . وربما كانت المعلمة بائعة الكرشة والفشة والطحال كريمة فتقدم من عندها طائعة مختارة ـ قطعة من الحلويات مجاناً ، وطبعاً ليست من الحلويات الدمياطى ، ولكنها قطع من داخل بطن الذبيحة . . لها طعم خاص . . أما الآن فقد أصبحت الفشة والكرشة والطحال تباع بالجرامات . . ولا الصيدلية ، وفشر بل

هى أغلى من أقراص الجنسنج تلك التى أنتجها الكوريون من الأعشاب ببراعة . .

ثم نأتى إلى الممبار . . وإذا كان الألمان هم أفضل من صنعوا منه «الهوت دوج» أو السوسيز كما يحلو للفرنسيين أن يسموه الا أن المصرية صنعت من هذا الممبار ـ أى المصارين ـ أفضل محشى ، ا لمستورة بعض الشيء تحشوه باللحم المفروم والتوابل . . واللى على باب الله تكتفى بحشوه بالأرز والبقدونس والكرات وتكتر الفلفل حتى تعالج ما به من مخلفات . .

وكان هذا الممبار مباحاً لكل الفقراء عندما كانت المصرية تشترى مصارين الذبيحة كلها بقروش تعد على أصابع اليد الواحدة . . الآن زحف الغلاء إلى هذا الممبار وانسحب من على طبلية الفقراء فى البيوت والأزقة ، وتوارى حتى من فوق نصبة بائع الممبار الشهير فى حوارى السيدة وباب الشعرية وبولاق .

حكايـة كـرش

لا أريد أن أصدق أن المصريين الفقراء أكثر سمنة وتخمة من المصريين الأغنياء ، اللهم إلا إذا اعتبرنا هموم الناس أكبر عامل على إصابتهم بالسمنة فتدفعهم إلى أن يضعوا همهم فى . . الأكل ! !

فإذا تركنا هذا الجانب الفكه يمكننا أن نقول إن العادات الغذائية هى التى تصنع سمنة الفقراء . . وتحمى الأغنياء من السمنة ، التى أصبحت مرضا وليست مجرد ظاهرة جسمانية وتعالوا نناقش غذاء الفقير . . وغذاء الغنى . .

الفقير يركز فى طعامه على ما يملأ المعدة ، بغض النظر عن قيمته الغذائية تجد على مائدة الفقير ـ أقصد الطبلية ـ حلة الأرز المفلفل بالشعرية وبجانبها صينية البطاطس المسبكة ، فإذا لم يتوافر اللحم ليتوسطها فلا أقل من «حتة لية» أى كتلة من الدهن والشحم ، لتضيف لها طعماً يغرى «الأكيلة» بالغوص فيها . وهى بهذه الصورة أفضل من الصينية «الأرديحى» أو على رأى أولاد البلد «تدهنن» بطن العيال ! ! ثم بجانب كل هذا تجد أرغفة الخبز ! وهذه كلها مواد نشوية كاربوهيدراتية

يستفيد الجسم منها بالقليل ، أما الكثير فيتم اختزانه بالجسم .

وانظروا إلى عشق الفقير للكشرى . ما الذى يحتويه هذا الطبق : أرز مكرونة . شعرية عدس بجبة . تقلية بصل . أو انظروا إلى عشق المصرى للمكرونة بكل أشكالها . أو إلى العدس ومعظم ما فى هذه الأكلات مواد نشوية ، وربما اكتسبت صفتها الشعبية من أنها تملأ بطن العيل فيشبع ، وبذلك يتحمل . ويبعد شبح الجوع . حتى الفول المدمس والطعمية رغم وجود نسبة بروتين فيهما بحكم ما فى الفول . . إلا أن النسبة الأكبر تمثل مواد نشوية ، فضلا عن أن وجود القشرة فى الفول والزيت الذى تقلى فيه الطعمية يؤخر الهضم . .

المصرى الفقير إذن يكثر من النشويات ، وهو مضطر لهذا المسلك الغذائى بحكم انخفاض أسعار الأغذية النشوية ، وبحكم إعطائها شعورا بالشبع لمن يأكلها . . ولهذا فهو يصاب بمرض السمنة . . أى هى «سمنة الفقر» .

أما الغنى فإنه يختار ما يأكله جيداً . سواء اللحوم . فإن كان يعشق المشويات كالكباب أو الفراخ البدارى فإنه يصاب بالسمنة . . ولكنها «سمنة الغنى» . وفرق كبير بين «سمنة الضرورة » و«سمنة الوفرة» . وإذا كانت السمنة بهذا المفهوم أصبحت مرضا كما أكده المؤتمر القومى للسمنة فإننا مطالبون بأن نشرح للناس : للفقير . . قبل الغنى . ما الذى يمكن أن يأكله ، وما الذى يمتنع عنه ، وماهو الغذاء الصحى . وفى هذا

المجال يقول الدكتور محمد شرف أمين عام المؤتمر ومدير عام مستشفى الساحل التعليمى : إن البدانة أصبحت بالفعل مشكلة قومية، بل إن «المصرية» أصبحت أكثر بدانة من شقيقتها العربية . وإذا كانت هذه المشكلة ترجع إلى الأسلوب الغذائى والحالة النفسية والعوامل الوراثية واضطراب الغدد . . فإننا مطالبون بإعادة النظر فى نظم غذائنا . .

وحكاية شعب يزداد تخناً !

بعد أن زادت بدانة المصريين ، رجالاً ونساءً ، وبعد أن اقتنع البعض بخطورة السمنة ، ظهرت فى مصر موجة أندية التخسيس ، أو معاهد التخسيس . بعضها يعمل وفق القانون ، والبعض يحاول استغلال لهفة المرضى بالسمنة . حقيقة هناك معاهد مجهزة بأحدث المعدات ووفق الأصول الصحية . . ولكن بعضها دخل هذا العمل ليربح . .

وفى المؤتمر القومى لعلاج السمنة طالب الحاضرون بتكوين لجنة من إدارة التراخيص الطبية بوزارة الصحة ونقابة الأطباء والجمعيات العلمية تكون مهمتها تقييم أماكن علاج السمنة والمنتجات المنتشرة حالياً لعلاجها ، وطالب المؤتمر ، كما قال الدكتور محمد شرف الأمين العام للمؤتمر ومدير مستشفى الساحل التعليمى ، الذى رعى المؤتمر - بإنشاء نواد لمرضى السمنة ، مع مراقبة الإعلانات والأدوية التى حذر منها المؤتمر .

وإذا كان الأوروبى أو الأمريكى يقاوم الآن مرض السمنة بالتركيز على الرياضة وبالذات «رياضة الركض» إلا أن البعض يحاول أن يروج وسائل

صناعية ، أو يضع برامج غذائية ، أو ينتج أدوية ثم يدعى أن لها مفعول السحر فى عالم التخسيس . . وهذا كله يجب أن يخضع للرقابة العلمية ، لأن أخطر شيء لجوء البعض إلى أدوية التخسيس دون أن يعمل حساباً لمضارها الجانبية سواء بالنسبة لمرضى القلب أو الضغط أو الحساسية .

نعم حوالى ٣٠ ٪ من سكان مصر يعانون الآن من زيادة الوزن عن المعدل الطبيعى ، والغريب . . أن الكثيرين منهم من الشبان والشابات، ولكن لا يجب ترك القضية هكذا دون حاكم علمى طبى يتحرك على أساسه كل راغب فى العلاج والقضية فى نظرى هى التصدى لكل من يدعى أن عنده العلاج القضية هى فى مقاومة الدجل والنصب على مرضى البدانة ، والأهم من هذا مطلوب أكثر القضاء على الأماكن غير العلمية التى تزعم علاج السمنة .

لقد أصبحت البدانة بالفعل ـ كما قال الدكتور شرف ـ مشكلة قومية . . ولكننا يجب ألا نسمح بتحويلها إلى تجارة يسعى البعض إلى الكسب من ورائها . من هنا لابد من مراقبتها . وعدم الموافقة على فتح أى معهد تخسيس إلا إذا كان ملتزما بالشروط الطبية والمواصفات العلمية التى تحددها اللجنة الطبية المطلوب تشكيلها .

أما ما يلفت عيون الناس كل مساء على شاشة التليفزيون ، وفى الصحف والمجلات من إعلانات براقة عن أدوية أو مواد تعالج أو تدعى العلاج ، فيجب ألا يمر هكذا . وإذا كانت أقسام الإعلانات بالصحف والتليفزيون لايهمها إلا الربح المادى . . ففى القانون ما يردع . . لأننا مطالبون بحماية صحة الناس أولاً وأخيراً .

السلطان إبراهيم
بين قذائف الفانتوم

بين مدينتى صور وصيدا اللبنانيتين ، وغير بعيد عن معمل تكرير البترول فى منطقة الزهرانى ، وعلى شاطىء البحر جلست ومعى كل أسرتى ألتهم أجمل وأشهى وجبة من سمك البربونى اللذيذ ، الذى يطلقون عليه فى لبنان اسم : السلطان إبراهيم !! وهو فعلاً سلطان الأسماك . .

●● كنت أقضى وأسرتى إجازة صيف فى لبنان فى أغسطس ١٩٧٥ . ولم تكن أحداث الحرب الأهلية قد توسعت ، كانت مجرد أحداث قليلة تتناثر هنا أو هناك بعد حادث ومذبحة سيارة الأتوبيس التى فجرت هذه الحرب فى شهر أبريل «نيسان» .

كنت قد استأجرت سيارة تاكسى من شارع الحمراء حيث أقيم فى أحد فنادق الشارع المشهور فى العاصمة اللبنانية بيروت . انطلقنا إلى جيزين تلك المدينة الجبلية المشهورة بصناعاتها اليدوية وبالذات أطقم المائدة المصنوعة من الفضة ومقابضها المصنوعة من العظام ، أو من العاج حسب ما تملك من ليرات !!

●● وهبطنا من الجبل حيث مدينة جيزين المسيحية غالباً إلى مدينة وميناء صيدا التاريخى . وطفنا بالقلعة التاريخية ثم وقفنا نلتهم الآيس كريم المشهور هناك . وواصلنا طريقنا الساحلى إلى مدينة صور بعد عبور نقط التفتيش والبحث عن الهويات . وانطلقنا إلى المنطقة الأثرية ، حيث الحمامات الرومانية التاريخية وتركت زوجتى وأصغر أولادى : شريف فى السيارة مع السائق ـ عم خليل وفى يدى اليمنى أمسكت بيد خالد ابنى وفى اليسرى امسكت بيد عزه ابنتى . ثم تنبهت إلى يد خالد تجذبنى متسائلاً : ماهذه الطائرات التى تنطلق فى السماء ؟ واكتشفت أنها فانتوم . وكانت إسرائيل وحدها تحتكر هذه الطائرة التى تحولت إلى بعبع لكل دول المواجهة . وحسبتها فى عقلى . نحن لا نبعد عن حدود إسرائيل إلا حوالى ٢٠ كيلو متراً . وأغلب الظن أن هذه الطائرة تتجه لتنفيذ عمليات انتقامية ضد التواجد الفدائى الفلسطينى الذى كان كثيفاً فى جنوب لبنان وقتها . وقلت : فى أسوأ الظروف لو بدأ القصف والضرب فسوف أقفز ومعى خالد وعزة فى إحدى حفر الحمامات وهى عميقة تحمى من يلجأ إليها . ولن تصاب إلا إذا كانت القذيفة مكتوب عليها اسمك ! !

●● وبدأ القصف من الطائرات الإسرائيلية بالقنابل والقذائف والصواريخ . . والمدافع الرشاشة . ترد عليها قوات المقاومة الفلسطينية الأرضية . كان الهدف معسكراً فلسطينياً فى قرية «البرغلية» اللبنانية . وتحت صراخ زوجتى وبكاء أطفالى الذين أزعجتهم الزوجة الخائفة

أسرعت . . ووجدنا باباً لبيت فلسطينى يفتح لنا ويدفعوننا إلى غرفة تتوسط الدار المنخفض عن الشارع . والدار كلها داخل بستان أو بيارة برتقال ذكرتنى بالبرتقال اليافاوى الذى كنا نأكله فى دمياط قبل حرب ١٩٤٨ .

المهم أن الغرفة تتوسط الدار . محصنة تماماً . مزدوجة الحوائط مدعمة السقف . وافترشنا الأرض وسط الأسرة الفلسطينية التى أسرعت كلها فى تقديم الطعام من الخبز الشهى مع اللبنة المعروفة المصنوعة من لبن الغنم الغارقة فى بحر من زيت الزيتون . . ثم أطباق من الجبن الحلوم المصنوع من لبن الماعز . كانت الأسرة الفلسطينية تهدف إلى امتصاص الخوف خصوصاً وأن زوجتى كانت تبكى قائلة : لم أحضر إلى هنا لأموت فى لبنان ! !

●● وانتهت الغارة . ولم تسمح لنا الأسرة بمغادرة البيت إلا بعد وقت كاف . إذ كانت عادة الطائرات الإسرائيلية أن تعود لتضرب من جديد خلال عملية إخلاء الجرحى ورفع جثث القتلى .

وأخذنا طريق العودة إلى بيروت . وبين صور وصيدا أردت أن أمتص ما بقى من خوف فى أوصال أطفالى . . فعرجت على أحد المطاعم العديدة على طول الشاطىء لأختار أفضل سمك بربونى وبينما كان الجرسون يعده للقلى كنا نلتهم أطباق السلاطة المشهورة وتمتعنا بعد خوف بأشهى أكلة بربونى ، أو السلطان إبراهيم . .

●● وكان يوماً لن أنساه فى لبنان : ٢٧ أغسطس ١٩٧٥ .

الجراد مسلوقاً أو مشوياً

فى الكويت

لكل شعب عاداته الغذائية . فما يتناوله شعب بشراهة ، ويدفع فيه ثمناً غالياً . . يراه شعب آخر شيئاً شاذاً ، بل ومقززاً أحياناً ! !

●● ففى مصر مثلاً يرى كل المصريين أن الجمبرى هو أشهى طبق ، مشوياً كان أو مسلوقاً أو كباباً وكفتة . أو مدفونة فى الأرز الأبيض أو الأحمر أى أرز الصيادية . أو حتى كبيبة لا يتقنها إلا أبناء الشواطىء خصوصاً فى دمياط وبورسعيد وليس غريباً أن يدفع المصرى ٦٠ جنيهاً فى كيلو الجمبرى السويسى الفاخر .

ولكن الغريب فى عيون كل المصريين أن يأكل أبناء الصحراء الجراد مسلوقاً أو مشوياً . وقد استغرب المصرى إقبال أهل الكويت على أكل الجراد وبشراهة كبيرة . ووصل سعر الكيلو منه إلى ٢٠ دينارا أى أكثر من ٢٠٠ جنيه . وتحدثت صحف الكويت عن سوق بيع الجراد وكيف أقبل على شرائه كبار السن الذين كانوا يتمتعون بتناوله فى شبابهم . . وكيف نظر شباب الكويت الآن إلى آبائهم وهم يأكلون هذا الجراد . . وكان كل التحذير هو من احتمال تلوث هذا الجراد بالمبيدات التى تقاوم انتشار

هذا الجراد . . وليس غريباً أن يقبل أهل الكويت على أكل الجراد . فليسوا وحدهم . . بل تشاركهم فى ذلك كل الشعوب الصحراوية : فى الشرق والغرب .

ولا يرون فى ذلك حرجاً . ويتندرون بأهل السواحل الذين يقبلون على تناول الجمبرى الذى يعتبرونه «جراد البحر» . . فلماذا لا يأكلون هم . . جراد البر !! بل اعتبر وصول الجراد ـ جمبرى البر ـ يوم عيد يذكرهم بالأيام الخوالى .

●● ومن الشعوب الصحراوية من تأكل «الضب» وهو من زواحف الصحراء . . وأفضل ما يؤكل أن يكون مشوياً . وبالطبع بعد فصل الرأس لأنه يملك «فكا» رهيباً لو أطبق على يد إنسان فلا منجاة منه إلا بكسر الرقبة أى الفك !! وهناك من يأكل الجرابيع أى الفئران الصحراوية كبيرة الحجم . .

●● وفى مصر ليس فقط رجال الصاعقة الذين يأكلون الثعابين ، بعد قطع رأسها وإزالة الغدة السامة . وإذا كان أبناء السواحل يعشقون أكل الحنشان وهى ثعابين البحر والنهر فإن هناك من يأكل ثعابين البر . وإذا كان أبناء السواحل فى مصر يفضلون ثعابين البحر مشوية أو فى طواجن أو صينية مع الطماطم والحنشان ـ على رأى محمد عبد الوهاب ـ فإن من أبناء صحارى مصر من يفضلون ثعابين البر مشوية أيضاً أما رجال الجيش فمنهم من يفضل أكلها حية بعد سلخها !!

وإذا كان أبناء سواحل مصر يرون فى الحنشان تلك الأكلة عالية القيمة شديدة الفائدة خصوصاً للأزواج . فإن أهل صعيد مصر من أسيوط وطالع إلى جنوب أسوان يرون فى أكل «الطريشة» ما يعيد الشباب للشياب ، وليس أحسن من دواء خبيرة إعادة الشباب الرومانية الدكتورة أصلان ودوائها الشهير بأكسير الشباب « إتش ٣» !!

●● وإذا كان سم «الطريشة» وطولها لايزيد على ١٠ سم كافياً لقتل جمل فى ثوان معدودات فإن من يصطاد الطريشة ـ وهى نوع فريد من الحيات ـ ثم يأكلها يعتقد أنه عاد شابا أو أعاد إلى عمره ١٠ سنوات على الأقل .

فأيها ـ من الناحية النفسية ـ أكثر قبولاً : أكل تلك الطريشة أو تناول الثعبان طازجاً . . أو تناول الجراد مشوياً أو مسلوقاً فى محلول ملحى؟!

شراب اللوز للملوك والضيوف ..
فى المغرب

من أفضل ما شربت فى «المغرب» . . شراب اللوز . وهم هناك يقدمونه باللبن ، وليس بالماء وحضرت مرة حفل غداء أقامه الملك الحسن الثانى فى قصر الصخيرات الأسطورى فى أواخر السبعينات . واقترب منى الصديق والسياسى الكبير أحمد بن سودة الذى شغل مناصب عديدة منها رئاسة الديوان الملكى ومنها حاكم إقليم الصحراء الذى تولى المسئولية عقب المسيرة الخضراء المشهورة ، وهو الآن المستشار السياسى للملك الحسن الثانى . اقترب منى على حافة حمام السباحة ، بينما أمواج المحيط الأطلنطى تهدر على البعد وهو يقدم لى كوباً كبيراً به شراب أبيض اللون وأمسكت بالكوب دون أن أقربه من فمى ، وإذا بجلالة الملك يدعونى لشرب مافى الكوب قائلاً : إنه مشروب المغرب السحرى . ثم أردف : ألا ترى الصحة والنضارة فى وجه «سى بن سودة؟» . . وسى اختصار للسيد . . وبالمناسبة سى أحمد بن سودة هو معلم مولاى الأمير محمد ولى العهد . .

●● ومن أقصى مغرب أرض العرب نتجه إلى أقصى أرض العرب .

فى العراق ، وفى الجنوب بالذات حيث غابة النخيل الشهيرة ، والشهير .. لأن أهل العراق برعوا فى صنع وتقديم أشهر خمر عرفتها بلاد الرافدين . إذ يصنعونها من التمر . أو بالأصح من عسل التمر ، أى «دبس البلح» إذ يضعون التمر بعد تمام نضجه بالكامل على ألواح أو مصاطب من الرخام أو بلاط صنعوا فيه قنوات صغيرة طولية وعرضية أى حفر تخترق هذه المصاطب ثم يضعون فوق هذا التمر أحمالاً وأثقالاً حجرية ويتركونها تضغط على أجولة التمر أياماً بينما عسل التمر، أو الدبس ينساب من هذه القنوات إلى أوعية أسفل هذه الألواح أو المصاطب . ثم يجمعون هذا الدبس ويستخدمه البعض فى حالته هذه مثلما نستعمل العسل الأسود .. أى غموسا للخبز ويضاف على بعض الحلوى كبديل لعسل السكر ..

أما بعد تخمير وتقطير هذا الدبس فإنهم يحصلون على الخمر ، وهى أشهر خمور العراق والشام وأعتقد أن شيئاً قريباً من هذا «كان» يصنع فى صعيد مصر حتى سنوات قريبة ..

●● وإذا كان «العرق الزحلاوى» أى انتاج مدينة زحلة اللبنانية هو أشهر «عرقى» تنتجه لبنان ، فإن «الاوزو» اليونانى هو المنافس الأكبر للعرقى اللبنانى .

وقد يدهش القارىء أننى أصف كل ذلك دون أن أقرب الخمر ـ والحمد لله ـ ولكننى قرأت كثيراً .. وشاهدت أكثر .. ودخلت مصانع عديدة لأعلم ولكن الشىء الغريب اللافت للنظر هنا هو أن الشعوب

على مدى تاريخها كله كانت تبرع فى صنع كل ما يذهب بالعقل . . وترك لنا التاريخ كيف صنع كل شعب خموره وكأن الشعوب كانت تبحث عما يسكرها . .

●● وليس غريباً أن معظم الحكومات التى حكمت العراق في العصر الحديث تسمح ببيع الخمور والتجارة فيها . وقال لى صديق عراقى إن هذه الحكومات كانت ومازالت تتعمد ذلك حتى يغرق الشعب فى الخمور فلا يفيق . . وبالتالى لايستطيع أن يفكر فيما وصل إليه حاله . أى أن النظام الحاكم فى العراق يتعمد ذلك حتى يسهل له حكم شعب العراق .

السمك يكسب .. وهذه هى الأسباب

نحن شعب لايعرف الصح والخطأ فيما يأكل !! ربما يهتم المصرى بقضية الكم أكثر من الكيف فيما يتناوله يومياً ، أى أن الأساس هو أن يشبع المصرى ، وأن يملأ بطن عياله ، فالمعدة الخاوية أخطر من العقل الخاوى . من هنا نجد الأكلات الشعبية الأساسية تملأ البطن : الكشرى .. الفول المدمس .. الطعمية .. الأرز والبطاطس والخبز وهكذا كله مع بعض !!

أما غيرنا من الشعوب فهى تختار ما تأكل . ولا يهم الكم .. بل الأهم هو نوع الأكل .. وما فائدته .. ولهذا نجد المثل الشعبى : كل اللى يعجبك .. والبس اللى يعجب الناس !!

●● ولأن الناس تخاف المرض .. ولأن الطعام الخاطىء من أسباب المرض ، فقد نشطت فى السنوات الأخيرة مراكز البحوث الغذائية . وربما كان الشعب الأمريكى أكثر شعوب العالم اهتماماً بالهوس الغذائى الصحى. وبالذات منخفض السعرات الحرارية وأصبح هذا الغذاء له

الأولوية على مائدة الأمريكى . . وتعالوا نقرأ عينة مما يكتبون عن الصحة والغذاء :

●● الدكتور جيرد اسمان رئيس مركز أبحاث الكوليسترول وتصلب الشرايين بجامعة مونستر فى ألمانيا يؤكد أن أكل السمك ثلاث مرات فى الأسبوع يحمى جدار الشرايين من الداخل من التصلب . أى يحمى لمن مرض تصلب الشرايين . لأن زيت السمك مفيد لجدار الأوعية الدموية. وأيضاً الخضراوات لاسيما الزيتية مثل الخس أما الجمبرى والاستاكوزا التى تصيب الناس بالهوس ، طلباً لها . . فإنه من القشريات الخطيرة على صحة الشرايين لأن فيها نسبة عالية من الكوليسترول ، كذلك اللحوم الحمراء والسكريات من هنا نجد آكلى السمك أطول عمراً وأقل إصابة بتصلب الشرايين . . أخطر أمراض العصر .

●● وفى دراسة أجراها المركز الكندى للسرطان على شريحة من ١٥٧٥٧ شخصاً من ١٠ دول تبين أنه يمكن خفض الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بمعدل الثلث فى حالة الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالالياف ، فالخضروات مثل السبانخ والقرنبيط . والفواكه وبالذات التفاح . والحبوب كالشعير والذرة والقمح والفول . . كلها تعطى مناعة للجسم من هذا المرض الخطير . .

وربما كانت نعمة من الله على كل المصريين أن جعلهم يقبلون على تناول الخس والفجل والجرجير والبصل الأخضر فى معظم أكلاتهم . .

حتى الطعمية معشوقة كل المصريين تجود وتصبح أفضل بقدر ما يكثر فيها البصل الأخضر والكزبرة والمقدونس والثوم بجانب الفول . .

ثم إن المصرى يعشق شتاء السبانخ وصيفاً الملوخية والخبيزة . أما القرنبيط فهو زهرة الخضر وتجود إما مقلية بالبيض والبقسماط ، أو سابحة فى صلصة الطماطم . . أو حتى مملحة بمفردها أو مع اللفت والجزر . .

●● ألم أقل لكم أن فراسة المصرى فى اختيار طعامه فاقت . . علم العلماء !!

حبة السمسم .. وسر الحياة

سبحان الله : من حبة السمسم ، أصغر منتج زراعى ، يعطينا العلى القدير مالا يصدقه العقل . أو يقف عنده مشدوداً مشدوهاً . . وكأن حبات السمسم هذه يريد الله بها أن يعطى البشر درساً عظيماً :

●● فمن حبة السمسم الصغيرة هذه نحصل على زيت السيرج . وهو من أنقى وأفضل زيوت الطعام فى العالم كله . وكان المصرى ـ قبل أن يدخل محمد على باشا زراعة القطن إلى مصر ـ يعتمد على زيت السيرج فى طعامه وإدامه !! بل منها جاءت كلمة «السيرجة» أو السرجة أى مكان عصر السمسم وإنتاج زيت السيرج . وظل المصرى ـ حتى سنوات قليلة ـ يطلق على أى زيت اسم «السيرج» . ولم يكن ينافسه إلا زيت الزيتون الذى عرفته مصر قادماً من فلسطين شرقاً . أو من الصحراء الغربية حيث سيوة المصرية ، أو من تونس وليبيا غرباً . وكان هناك أيضاً الزيت الحار الذى استخلصه المصرى من بذور الكتان ويستحب تناوله مع الفول المدمس شتاء لزيادة السعرات الحرارية فيه عن غيره من الزيوت النباتية . .

●● ومن حبة السمسم أيضاً نحصل على الطحينة . ومحلاها سلطة الطحينة الغنية بالفيتامينات والدهون النباتية التى لاتضر القلب أو شرايينه . فإذا أراد المصرى أن ينوع صنع «بابا غنوج» باستخدام الباذنجان مع الطحينة . ولأن المصرى منذ القدم خبير بالطعام وما يحتاجه الجسم . فإنه يأكل العسل الأسود مضافاً إليه الطحينة . واذهبوا إلى أى معمل للأغذية لتحللوا ماذا فى هذه الوجبة الشعبية التى كانت رخيصة من قيمة غذائية عالية للغاية . . ففيها السعرات الحرارية العالية فى العسل . وفيها المعادن والأملاح المتبقية من عصير قصب السكر . وفيها الدهن النباتى . . وفيها . . وفيها !! أما فى الإفطار فمن ينسى طبق فول المدمس بالطحينة . . ومعها «فحل البصل» . . واذهبوا أيضاً إلى معامل معهد التغذية لتعرفوا ماذا فى طبق المدمس بالطحينة . . مع فحل البصل !!

●● ومن حبة السمسم الضئيلة هذه نحصل أيضاً على الحلاوة الطحينية . وقد برع فيها أهل الشام ولبنان . وهم هناك يضيفون عليها الفستق واللوز والبندق . وفى مصر دخلت هذه المكسرات صناعة الحلاوة الطحينية . وان ظلت هناك الحلاوة العادية . . ثم الحلاوة الشعر خفيفة الوزن . . رائعة المذاق . والحلاوة من المأكولات المطلوبة شتاء . وان كانوا يتندرون على من يدخل التخشيبة بأنهم سوف يحملون له يومياً «العيش والحلاوة!!»

●● ومن حبة السمسم الضئيلة هذه نحصل أيضاً على «الكسبة»

وهى من بقايا عصير السمسم أى قشرة السمسم . وهى غذاء للفقير منذ القدم وهى أيضاً وجبة أو «غموس» عال فى قيمته الغذائية . . رغم سعره الرخيص . وللأسف انتهت هذه السلعة تقريباً من المدن وان ظلت فى بعض القرى . . وهناك معتقدات قديمة بأن أكل الكسبة فى أول يوم من السنة الهجرية يحمل أملاً فى أن تصبح تلك السنة «سنة كسبانة» ولاحظوا المعنى .

●● ولا ينتهى عطاء حبة السمسم الضئيلة هذه . . إذ بعد كل ما أعطته . . يبقى «الكسب» أى بقايا قشر السمسم . وهو غذاء غنى للغاية يقدم للحيوانات . .

فهل نظرنا فى عظمة الخالق عز وجل وماذا أعطانا من هذه الحبة متناهية الصغر . .

●● سبحانك العاطى الوهاب .

الملح .. داء يعشقه المصرى

إذا نظرنا إلى ما كان يأكله المصرى زمان . . نجد الصحة والنضارة و إذا نظرنا ماذا يأكل المصرى الآن نجد المرض ! !

●● فى طعام المصرى زمان الصحة ـ وانظروا ماذا كان يأكل المصرى البسيط : الجبن القريش وفحل البصل وحزمة الفجل . هذا فى القرية . وفى المدينة افحصوا القيمة الغذائية لطبق المدمس أو الطعمية لتعرفوا سر حياة المصرى البسيط . .

الآن دخلت أمراض العصر بيت كل المصريين مع تزايد اعتماده على كل ماهو أبيض . والويل لمن يأكل الأبيض الذى يتمثل فى السكر والملح والدهن والسمن والدقيق . . والبودرة ! !

●● مثلاً ثبت أن المصرى أكثر شعوب العالم استخداماً لملح الطعام . . بل فى المقدمة . والمصرى برع فى إعداد وتناول المخللات حتى أصبحت برطمانات التخليل تحتل مكان الصدارة فى مطبخ ربة البيت المصرية وتابعوا معنا : اللفت . الجزر . الزيتون بأنواعه . الخيار . القرنبيط . فضلاً عن الباذنجان المخلل ! !

●● وتتبع عائلة المخللات المصرية . . المقليات ومنها : باذنجان بالخل والثوم . كوسة مقلية بالثوم . قرنبيط بالبيض . باذنجان مدحرج مقلى فى الزيت ومحشو بالشطة والخضرة .

ومن توابع المشهيات : سلطة الطحينة . وسلطة بابا غنوج .

●● أما سيدة المخللات فهى سلطانية الطرشى البلدى المشكلة بمياه الطرشى الحراقة التى يشربها المصرى ، ويبلع بها طعامه . . ومهما أجادت ست البيت المصرية من عمل المخللات فى البيت إلا أن سلطانية الطرشى التى يعدها الطرشجى لها هذا الطعم الخاص والمميز خصوصاً فى شهر . . الصيام !!

ولو عرف المصرى مضار الاملاح ، وقدرة الملح على أن يتحول إلى سم قاتل لأقلع فوراً عن تناول عائلة المخللات وأتباعها ، وأول وأخطر نتائج تناول الملح هو مرض ضغط الدم المرتفع . وبسبب خطورته يطلقون عليه السم البطىء . أو الخطو الصامت . وللأسف يجب أن نذكر كل المصريين أن أكثر من ربع سكان مصر « ٥٩ مليون نسمة» مصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم . وبهذا تكون مصر فى مقدمة الشعوب المصابة بهذا المرض اللعين .

وبالطبع يجب أن يعرف المصرى أن الضغط المرتفع يؤدى إلى أمراض القلب والشرايين ومن مظاهرها الذبحة الصدرية وانسداد الشرايين التاجية وهبوط القلب والشلل الناتج عن انسداد شرايين المخ . . ثم الفشل الكلوى . .

●● والغريب أنه رغم أن المصرى يعرف هذه الحقائق إلا أنه مازال شرهاً فى تناوله للمخللات ذات الملح عالى التركيز . بل إن ست البيت مازالت تهوى «الحدق العالى » فى طعامها ومازالت ترى فى الطعام المسلوق طعاماً يرفضه الذوق . . ولكنها عندما «تقع الفاس فى الراس » تندم وتضطر للاستجابة لأوامر الأطباء .

ورغم كل ما يعرفه المصرى عن مضار الأملاح والمخللات إلا أن نفسه «تهف» عليه بين وقت وآخر لالتهام الزيتون واللفت والفلفل وعليهم كوب من ماء الطرشى شديد الملح والشطة .

وللشعوب فى أكلها شئون ! !

الدهن والسمن .. سموم مصرية ١٠٠٪

إذا تركنا الملح ـ وهو أحد الخماسى الأبيض الرهيب الذى يهدد صحة ـ أى إنسان ـ نصل إلى الدهن .

وقد ثبت أن الدهون من أخطر الأغذية التى توجع القلب وتسد الشرايين وتربى الكروش . .

وإذا نظرنا إلى طعام المصرى نجد الدهون تتصدر المائدة وإن اختفلت صور هذا الدهن . ففى الماضى كان المصرى يفخر بأنه يطبخ طعامه بالسمن البلدى . . وكيف أن بعضهم كان يشرب هذا السمن !! وكيف كان طبق البيض المقلى يعوم فى السمن ودقية البامية الغارقة فيه . . وهكذا . .

والمصرى يفضل اللحم الضانى أى اللحم الملبس بالدهن . وأفضل الكباب ـ عندهم ـ ما كان بعضه بالدهن وكيف أن البعض يعشق «اللية» التى يحرص الكبابجى على وضع قطعة منها وسط الكباب ، أما طبق النيفة فهو معشوق أولاد البلد ، والنيفة تؤخذ من الماعز . وهى من أفضل الأطباق التى يقدمها الكبابجى !!

والمصرى يعشق الكوارع والشوربة الدسمة المرافقة لها ـ فى البيت أو فى المسمط ـ أما البعض فيعشق «منديل الطرب» وهو منديل من الدهن الخالص يستخدم فى تقديم نوع خاص من المحشى . أما السجق البلدى فلا أحد يشكك فى ارتفاع نسبة الدهون فيه . .

والمصرى أيضاً يعشق الأكل المسبك الذى تعوم السمن فيه فوق الطبيخ وعن الطواجن الدسمة : بامية ، تورللى ، مسقعة ، عكاوى ، يجب أن نقف كثيراً أمامها بسبب ارتفاع نسبة الدهن فيها . .

ومن الأكلات التى مازال يعشقها ابن البلد وتهفو إليها نفس الأغنياء نجد فتة الكوارع بالخل والثوم . ونجد البعض يعشق «الحلويات» المرافقة للكبد والقلوب والكلاوى ، ولا يحلو الطعام إلا بهذه الحلويات ! !

ومن المخاطر التى تهدد صحة المصرى الآن إقباله على اللحم الأحمر . . وعلى توابع هذا اللحم خصوصاً الفشة والكرشة ولحمة الراس والمخ واللسان . .

ولقد تنبه العالم المتحضر إلى مخاطر «السم الأبيض» أقصد الدهون . فترك الدهون الحيوانية بل والزيوت الحيوانية والمختلطة ، وأصبح يفضل الزيوت النباتية ، والخفيفة بالذات مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس . بل أخذ يبتعد عن زيت الزيتون لثقله رغم فوائده الأخرى .

وأصبح إنسان الغرب يبحث عن الصحة قبل الطعم واللذاذة . لهذا

ترك المسبك من الطعام وأصبح المسلوق هو طعامه الأساسى لأن فيه الصحة والعافية .

وأعتقد أننا بحاجة إلى حكمة داود لإقناع ربة البيت المصرية بالابتعاد عن السمن البلدى والدهن والطعام المسبك وطواجن الخضار شديدة الدسامة . وليست براعة منها أن تقدم لأسرتها هذا الطعام المسبك لأنها فى النهاية تأخذ بيد أسرتها إلى المرض و إلى النهاية غير السعيدة .

مطلوب إذن من ست البيت المصرية أن تغير من نمط غذائها وأن تكف عن وضع الألغام أمام أسرتها . . إذا أرادت لهم حياة صحية . . وعمراً مديداً !! .

الفسيخ .. فرعونى النشأة !

لاندرى لماذا يحاربون الفسيخ ، ويحرمون عشاق الفسيخ ، من طعم ورائحة الفسيخ ؟! فالفسيخ أكلة شعبية مصرية صميمة منذ آلاف السنين ، وورد ذكرها فى برديات الفراعنة .

وإذا كانت السلطات حريصة على صحة كل المصريين ، وسلامة أبدانهم ، فلماذا لاتتركز حملاتها على كشف الفسيخ الفاسد نفسه ومضار الفاسد وحده . . أما أن تقول إن الفسيخ كله فاسد . . وكله ضار بالصحة . . وكله يصيب الإنسان بالتسمم ثم بالموت السريع ، فهذا إطلاق وتعميم يؤكد أن هذه السلطات تريد أن تستريح ، والسلام . .

●● ومن المؤكد أن سلطات هذا الزمان ليست بأبرع من سلطات زمان . ولكن عيبنا هو إطلاق الأحكام جماعة ، وبلا هوادة وتكون النتيجة ألا يستمع أى مصرى لما تقوله السلطات ، أو يروج له حواريوها . .

●● وكان الأجدر أن نقول للناس أن الطريقة الأفضل لتمليح الفسيخ هى كذا وكذا . وأنه حتى يأكلوا فسيخاً صحياً عليهم اتباع

الطريقة الفلانية للتأكد من سلامة الفسيخ . أما أن نهيل التراب على وجبة شعبية يقبل عليها المصرى بشراهة عجيبة ، وليست غريبة ، فهذا يرفضه أى عاقل . .

●● وللعلم فإن أفضل طرق تمليح الفسيخ هى تنظيفه بماء خفيف . ثم دفنه فى منطقة رملية جافة عالية . أى بعيداً عن أى مياه جوفيه ، أو صرف صحى . وعملية الدفن لاتقل عن أربعة أيام . وهدفها تقليل كميات المياه فى السمكة . لأن المياه «مجال حيوى» لنشأةالبكتريا ونمو الجراثيم - «راجعوا طريقة التحنيط عند الفراعنة » كما أن الهدف من غسل السمكة خفيفا قبل دفنها هو إزالة مخلفات أو بيض أى حشرات كالذباب على جسم السمكة حتى لاتفقس وتتحول إلى ديدان . وبعد انتهاء فترة الدفن . يجرى إخراج السمك من الدفن ثم يمسح بقطعة قماش مبللة خفيفاً . ويتم حشو الرأس بالملح الرشيدى الخشن . ثم يرص السمك فى اتجاه واحد كطبقة واحدة ويرش فوقها الملح الخشن هذا . ثم ترص طبقة أخرى من السمك فى وضع عكسى عن الطبقة الأولى . . وتغطى أيضاً بالملح وهكذا . وخير وسيلة لتخزين السمك هنا هى البراميل الخشبية محكمة الصنع . ثم تغطى هذه البراميل بطبقة كاملة من الملح وتغلق تماما بحيث لاينفذ إليها أى هواء ، وذلك طوال ١٦ يوماً على الأقل . وهى المدة الكافية لنضج الفسيخ . وهذه المدة تختلف حسب حجم السمكة . إذ كلما كبر هذا الحجم طالت المدة حتى ينضج السمك تماماً . وهى مدة كافية لقتل أى بكتريا أو جراثيم .

●● وست البيت يمكنها صنع الفسيخ الجيد فى بيتها وأن تضع السمك فى الشمس ـ عند اشتداد حرارتها ثم ترفعه عند المغيب . على أن تغطيه بقطعة من قماش خفيف مثل الشاش لحمايته من الذباب . وأيضاً عليها أن تمسحه بالقماشة المبللة قبل التمليح وهكذا .

طقوس أكل الفسيخ

تحدثت عن أفضل طريقة لصنع الفسيخ ، حتى نحصل على فسيخ صحى سليم . وأرجو ألا تستفز هذه العبارة «أساتذة» الصحة العامة . لأننا لم نسمع ـ على طول عهد المصريين بالفسيخ وأكله ـ بمثل ما نسمعه هذه الأيام من اتهام الفسيخ بقتل الناس . ولكن بشرط أن يتم تصنيعه فى براميل خشبية محكمة . وليست أوعية معدنية مثل الصفيح . أو الأوعية التى انتشرت أخيراً من البلاستيك ، وبالذات التى سبق استعمالها فى تخزين المواد الكيماوية . . وتلك مضارها أكثر . .

●● المهم أن نعرف ـ بعد ذلك ـ كيف نأكل الفسيخ ونستمتع به ، ولو مرة واحدة فى هذا اليوم المشهود : شم النسم . وبالمناسبة ـ كما قلت سابقا ـ يجب ألا تقل مدة تمليح الفسيخ عن ١٦ يوما . أما الذين يفضلونه من النوع «الدلع» أى قليل الملح وخفيفه ، فنقول لهم : إن هذا هو الضرر نفسه . لأن قلة الملح لم تسمح بقتل كل بكتريا السمكة وجراثيمها . .

ثم انظروا كيف كان المصرى القديم يأكل الفسيخ . . وماذا كان

يأكـل معه . . وهـذه الطقوس تـوارثها العقلاء عـن الأجـداد :

●● رغم أن الكثرة تفضل أكل الفسيخ «نحتا» حتى يتم كامل الاستمتاع !! فإن البعض يلجأون إلى تقشير الفسيخ ثم وضعه فى الزيت والخل . أو الزيت والليمون أو وضع الطحينة عليه . وكل هذه وسائل للتخفيف من شدة تركيز الملح ، أى بطريقة تخفف من أثر هذا التركيز على جدار المعدة والأمعاء وكل أكيل وله طريقة !!

ثم تعالوا نشرح ماذا يأكل المصرى مع الفسيخ . . كلنا نعلم ارتباط الفسيخ بالخس ، والملانة فالمصرى قبل أن يأكل الفسيخ يجب أن يأتى بالخس . والخس أوراقه غنية بالألياف والماء . أى يخفف من شدة تركيز الملح ، ويخفف من سرعة تأثر المعدة بالفسيخ كما أن كثرة الماء به تغنى عن شرب الماء لفترة طويلة . أى أن الخس شىء لزوم الشىء . . أما «الملانة» فهى الحمص الأخضر ، أى قبل تمام نضجه . والحمص من البقوليات الغنية بالبروتين والمعادن وتناولها خضراء يعنى غناها بالألياف ـ وهذا يعنى أنها ـ هى الأخرى ـ تخفف من امتصاص المعدة لملح الفسيخ . . وتقلل من آثاره .

●● ثم إن المصرى الفصيح ينصح بعدم شرب الماء مباشرة بعد تناول الفسيخ . لأن شرب الماء سيدفعه إلى شربه مرات ومرات . والماء هنا لن يخفف من تركيز الملح . . ولكنه يخفف من العصارة الهضمية . . وبالتالى تطول عملية الهضم . ويحدث التلبك المعوى . . ثم

الاضطرابات المعوية وخير ما يشرب هنا ـ كبديل الماء ـ كوب من الشاى بالنعناع . لأن الشاى الساخن أو الدافىء ينشط المعدة وينشط عملية إفراز العصارة الهضمية . والنعناع يهدىء المعدة ، ويرطب جدارها . . ويفضل أن يؤكل الفسيخ والمعدة ليست خالية تماماً من الطعام حتى لايزيد تأثرها بالفسيخ عالى التركيز الملحى . تماماً كما ينصحون بعدم تناول الأسبرين على الريق لأنه ينزل على جدار المعدة فيصيبه بالقرحة وأن مافيه من سلسلات وحامض ينزل على الجدار فيحدث فيه هذا الالتهاب الذى سرعان ما يتحول إلى قرحة لاقدر الله . وأيضاً كما يفعلون فى المجتمعات التى تكثر من تناول الكحوليات فهم يسبقون عملية الشرب بتناول شريحة من الخبز بالزبد ، لتخفيف امتصاص المعدة للكحول .

المهم أننا لو عرفنا كيف نأكل الفسيخ ، بشرط أن يكون صحياً وسليماً وغير مهترىء . . فإننا يمكن أن نعبر يوم تناول الفسيخ بسلام .

ويبقى التنبيه إلى ضرورة شراء فسيخ سليم من فسخانى معروف . وأن تكون السمكة متماسكة القوام .

لماذا يحاربون الفسيخ ؟!

الآن ، وقد اشترى الفسيخ من اشتراه ، وبالتالى لن نواجه ثورة صناع الفسيخ وتجاره ، باعتبار أن موسم شم النسيم هو أفضل مواسمهم ، وينتظرونه كل عام . . فإننا يجب أن نذكر بعض الحقائق عن مضار الفسيخ .

الخطر الأكبر الذى يواجه الإنسان فى الفسيخ هو تركيز الملح . وهذا الملح المركز يضر مرضى الكلى والتهابات المفاصل والقلب والضغط . والأطباء يطلقون على الملح : السم الأبيض ويضعونه ضمن سلسلة السموم البيضاء : السكر الأبيض . الملح . السمن . الزبد . الدقيق الأبيض . الهيروين !! للمصابين بهذه الأمراض ، عليهم الابتعاد عن كل المخللات من زيتون وخيار وطرشى والجبن الاسطنبولى . . فما بالكم بالفسيخ . .

●● والملح الزائد عن الحد ـ كما هو الحال فى الفسيخ والسردين والملوحة والأنشوجة والرنجة ـ يحدث التهابات فى الغشاء المخاطى المبطن

لجدار المعدة . وبالتالى يؤدى إلى زيادة إفراز المواد المخاطية ، مما ينتج عنه سد فتحات الغدد الهاضمة .

●● وإذا كان لا مفر من تناول الفسيخ فإن هناك وسائل عديدة لتخفيف تركيز الملح فيه ، كأن تتولى ست البيت غسل الفسنيخ بكمية من الخل المخفف أو الليمون ، على أن يضاف الزيت على الفسيخ بعد تقطيعه وتقشيره وتنظيفه . .

●● ويمكن لمن لا يستطيع الابتعاد عن الفسيخ بحكم العادة ، يمكنه استخدام الفسيخ كفاتح للشهية وذلك بتناول شريحة صغيرة ، أو شريحتين .

●● ثم هؤلاء الذين يحاولون خداع أنفسهم قائلين مادام الفسيخ عالى تركيز الملح ضار للصحة . . فلماذا لا نأكل فسيخا قليل الملح ، أى الفسيخ الدلع ؟ ولكن الحقيقة المؤسفة ، بل والمزعجة التى يجب أن نعرفها جميعاً أن هذا الفسيخ الدلع هو الذى يسبب التسمم ! ! أولا لأنه لم يتعرض للملح الوقت الكافى لقتل البكتريا ، أو للقضاء على الجراثيم التى تعيش على لحم السمك غير كامل النضج . . من هنا فالنصيحة الأساسية هى الابتعاد فوراً عن هذا الفسيخ لأن ضرره لا يصدقه أحد . . إذ تنمو فيه وعليه الديدان وبويضات الديدان وميكروب السالمونيلا الخطير وعائلة الجراثيم المعوية . .

●● وبسبب كل هذا حذرت وزارة الصحة المواطنين من تناول

الفسيخ ، نظراً لأنه من الأغذية ـ كما تقول السلطات الصحية ـ التى يستحيل ضمان سلامتها للاستهلاك الآدمى فضلاً عن تعرضها للتحلل والتلف خلال مراحل التصنيع والتخزين والتداول ، أى البيع . . ولهذه الأسباب أيضاً يقول وكيل وزارة الصحة للطب الوقائى أن أكل االفسيخ من العادات غير الصحية والتى قد تسبب لمن يتناولها أضراراً صحية أقلها الاضطرابات المعوية والتى قد تصل إلى التسمم الحاد إذا تم تحضير وتصنيع الفسيخ بطريقة غير سليمة . .

●● وربما لهذه الأسباب يفضل البعض تناول الرنجة لأن أفضل وسيلة لتناولها هى حرقها أولاً على النار ، بهدف أن تقتل النار أى جراثيم أو بكتريا تتبقى من عملية التصنيع ، أو ما بعد التصنيع ، وهنا نقول : حرقها بالنار . . وليس مجرد تعريضها للنار ، فهذه العملية لو تمت باستخفاف لن تقتل الجراثيم . . بل سوف تقتلنا الجراثيم . .

وخلاصة الكلام هنا أن المصرى سيظل يأكل الفسيخ مهما قلنا ، ومهما حذرت وزارة الصحة أو حظرت تناوله . . لأن سلوكيات الغذاء لايمكن تغييرها بسهولة .

كفتة بسة .. جريمة تدخل كل بيت !

كيلو اللانشون بخمسة جنيهات ! وكيلو السجق البلدى بخمسة ونصف وكيلو الهامبورجر بسبعة وطبق اللحم المفروم بستة ! .. ومسلسل طويل من أغذية يضعونها كذبا تحت مسمى اللحوم المصنعة .. فإذا كان ذلك صحيحاً فلماذا نشترى كيلو اللحم الكندوز والعجالى العجوز بسبعة عشر جنيهاً .. والبتلو بأربعة وعشرين ؟!

●● سؤال نطرحه على الذين يدخلون بإعلاناتهم عيوننا كل مساء على شاشات التليفزيون ويتحدثون عن هذه اللحوم المصنعة بينما فتيات الإعلانات «يلعبن» الحواجب ، ويتنافسن على تناول مالذ وطاب من هذه .. «اللحوم» المصنعة !!

●● فإذا كانت أسعار اللحوم الحقيقية أغلى بكثير من أسعار هذه اللحوم فنحن نسأل أى لحوم هذه التى يصنعون منها هذه الأغذية وغيرها من سجق بلدى وسوسيس أفرنجى .

وهنا نسأل : أليس من الواجب على الجهات المسئولة أن تشرح لنا مكونات هذه الأغذية ، وتقول لنا كم فى المائة منها لحوماً . وكم منها من

البطاطس المهروسة أو فول الصويا المعجون وكم منها من الدهون الحيوانية ، وكم منها من الغضاريف والشحوم . . وهكذا ثم ما مدى سلامة الألوان الصناعية الحمراء التى تضاف على كل هذه الأغذية ومنها طبق اللحم المفروم الذى يباع برخص التراب ! !

مطلوب فعلاً أن نعرف ماذا نأكل وبماذا نملأ بطوننا حتى لا تتأكد مقولة أن المصرى إذا أكل طعاماً صحياً سوف يصاب بالتسمم كناية على أن معدة المصرى تعودت على تناول كل ماهو . . غير صحى ! !

●● وهل فكرت كل أم ـ قبل أن تقدم طعاماً لأطفالها ـ أن هذه الأغذية سليمة صحياً . وأن مكوناتها سليمة وأنها خضعت للفحص الصحى ، ومازالت تخضع باستمرار أم أن الأمر متروك للفحص فى المرة الأولى ، عند بداية الإنتاج . . ثم بعدها لا فحص ولا يحزنون . .

●● إن ظاهرة انتشار «مصانع» اللحوم الجاهزة تلفت نظرنا إلى أن هذه الصناعة مربحة وتكسب الملايين ، وإلا ما أنفقوا كل هذه الأموال على الإعلانات . . وعلى حملات الإعلانات . .

نعم الأمهات يرون فى هذه المنتجات وجبات سريعة ، ورخيصة وتملأ بطن العيال أو على حد قول أولاد البلد «تدهنن بطن العيال» المحرومين من اللحم الطبيعى ومن أجل هذا مطلوب منا أن نكون على وعى كامل بحقيقة هذه اللحوم . . فإن كانت سليمة صحياً وغذائياً ، وجب عليهم أن يدلونا على مصادر هذه اللحوم . . وإلا اكتشفنا بعد فوات الأوان أن ما نأكله هو من نوع «كفتة بسه!!» .

الفصل الثالث

رمضانيات

رمضان : شهر للصيام .. أم شهر للطعام ؟!

لأننا حولنا رمضان من شهر للصيام . . إلى شهر للطعام ، فإننا نحاول هنا أن نقدم عادات وسلوكيات الأمم مع الطعام ، وكل غريب وطريف من الشرق التقليدى بطىء التغيير . . إلى الغرب الذى يلهث وراءه الفرد فلا يكاد يلحق به ! !

كان المسلم ـ فى صدر الإسلام ـ يصوم حقيقة عن كل ما يؤذى المشاعر ويجرح مكارم الأخلاق . كان يتمسك بالمعنى الحقيقى الذى من أجله شرع العلى القدير حكمة الصوم . فالصوم ما شرع إلا ليحس الغنى القادر بما يعجز عنه الفقير العاجز . أن يعرف معنى الجوع فينمو فى قلبه حب التكافل والخير والعطاء . أن يعرف معنى العجز عند الآخرين فيشكر ربه على ما وهبه وأعطاه . . وأن يمد يده ببعض ما أعطاه الرب . . لمن كان حظه قليلاً . .

من هنا كان المسلم الحقيقى يفطر على بضع تمرات ورشفات من الحليب . ثم يقوم ليؤدى واجب العبادة : الصلاة . فإذا انتهى من أداء ما عليه من واجب العبادة لله عز وجل من ركوع وسجود وتبتل ، فإنه

يعود ليكمل طعامه ، فإن كان خيره وفيراً وسَّع على من حوله من الأهل والجيران ، وعابرى السبيل والمساكين .

تلك كانت سلوكيات المسلم الصحيح الذهن والبدن . والمعافى العقل والجسد . وكان هذا هو الصواب . .

●● الآن اختلفت الصورة . من إثراء للعقل وتثبيت للإيمان . . إلى إغراق للبطن والجرى وراء ما يشبع المعدة ، حتى وإن تعاظم خطره ، وزاد شره . . بل وإثمه .

ولم نعد ـ للأسف ـ نرى فى رمضان شهراً للعبادة الخالصة للواحد القهار ، كما كان السلف الصالح . وعبادة وخشوعاً من موعد الإفطار إلى ما بعد صلاة الفجر . . ولكننا حولناه إلى شهر للطعام وأطايب الشراب ، وبحث عن المسرات والمشهيات .

●● وأصبح الصائم ـ بمجرد أذان المغرب أو ضرب مدفع الإفطار ـ مشدوداً إلى ثلاث موائد عامرة بالمشهيات من كل ما لذ وطاب

مائدة طعام عامرة بكل ما يسيل اللعاب ويهد حصون أى ريجيم أو حمية ، خشية مرض أو موت . . مائدة لو اكتفى الصائم بملعقة واحدة، أو قضمة ، من كل ما عليها لامتلأت معدة عشرات الرجال . . وحقاً ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه . . مائدة عليها من المهلكات . . أكثر مما تضم احتياجاته فعلاً .

فهناك ما نتناوله قبل الأكل وبعده . . ثم المقدمات المقبلات من

فاتحات الشهية . . ثم الدسم المحمر المشمر المقمر المسبك المشوى الملبس . . وبمجرد انتهاء الجلوس إلى طعام الإفطار . . ينتقل الصائم ـ الفاطر ـ إلى رحبة أخرى من الحلوى والتسالى والمشروبات وتمتد تلك المائدة إلى أن تلتحم بمائدة السحور ! !

●● المائدة الثانية ـ : صراع إذاعى بين مختلف الإذاعات المحلية والمركزية والإقليمية والنوعية . كل واحدة تقدم ـ أيضاً ـ مالذ وطاب ولكنها ليست مائدة طعام للمعدة . . ولكن فيها غذاء للعقل وللروح معاً . ولكنها للأسف ـ فى الأغلب ـ تعتمد على تقديم الخفيف من المواد . . فالطعام الدسم الذى ملأ المعدة لايتحمل دسم الكلام . من هنا فالحوارات خفيفة على العقل والمعدة معاً .

●● والمائدة الثالثة : هى الأساس . وهى صراع بين قنوات التليفزيون المحلية . . ودخلت أحياناً بين المحطات المجاورة . . أو المحطات الفضائية لمن ملك الطبق . . والغريب أنه أيضاً «طبق» يقدم أفاضل الأغذية . . لكل الحواس ، لأنها مائدة بالألوان !

وبين مائدة الطعام . ومائدة الإذاعات . ومائدة التليفزيون ضاع المعنى الحقيقى والهدف الأسمى للصيام . شهر العبادة والتقرب إلى الله جل وعز . وأصبح لاحديث للصائمين إلا ماذا يأكلون ؟ ـ وهو كثير ـ وما يسمعون ـ وهو خفيف وما يشاهدون وهو مثير . .

●● ولأن رمضان ـ كما أردنا ـ تحول إلى مائدة فسوف نعطى للناس ما ـ

يحتاجون ، وما تعودوا فى شهر الطعام . . أقصد الذى كان شهراً للصيام
. . لأننا لايمكن أن نقاوم ما اعتاد عليه الناس . . إنها ليست دعوة
للأكل . . بقدر ماهى دعوة للتفكر فيما وصل إليه حال الصائمين .

فماذا على مائدة الطعام . . فى شهر الطعام ؟!

تاج الفوليات
للأغنياء والفقراء على السواء

الفول المدمس متهم بأنه وراء تغير صفات الذكاء عند المصريين .
كما أنه متهم بأنه وراء الأنيميا الحادة التى أصابت كثيراً من المصريين .
والاتهام الأول غير صحيح . . تماماً مثل عدم صحة الاتهام الثانى . .

وقد استند أصحاب الاتهامين على أن الفول المدمس فقير فى قيمته الغذائية . ولكن هذا غير صحيح . وتعالوا نحلل محتويات هذه الحبة السحرية التى دخلت فم كل مصرى ، وملأت معدته وأصبحت قاسماً مشتركاً لمائدة الأغنياء والفقراء على حد سواء . الغنى يتناوله تلذذاً ، وإن أضاف إليه الكثير والثانى يقبل عليه بحكم العادة وأنه لابديل له ، فالعين بصيرة واليد قصيرة . ترى ماهو سر حبة الفول هذه ؟

●● ثبت أن الفول من الأغذية الغنية بالبروتين والأملاح والمعادن بل إنه أكثر غنى من اللحم ، ففى الفول ضعف مافى اللحم من الحديد . وفيه عشرة أمثال ما فى اللحم من الكاليسوم ، وإذا كان فى ١٠٠ جرام من اللحم ٢٤ ملليجرام من المغنسيوم فإن فى نفس الكمية من الفول ١٨٧ ملليجرام . ومن الصوديوم فى اللحم ٦٧ ملجم بينما فى الفول

٢٤٥ جم . ومن الفوسفور فى اللحم ٢٢ ملجم وفى الفول ٢٣٦ ملجم . ومن البوتاسيوم فى اللحم ٣٥ ملجم بينما فى نفس الكمية من الفول نجد ١٧٤٣ ملجم !!

والفول غنى بالبروتين والكاربوهيدرات . وإذا كان الحديد المتوفر فى الفول يمد الجسم باحتياجاته وهو الذى يدخل فى تكوين الدم . . فإنه غنى أيضاً بالكالسيوم الذى لاغنى عنه فى بناء الغضاريف والأسنان والعظام والأنسجة وليس سراً أن نجد فى الفول النابت مثلاً من البروتين ضعف ماهو موجود فى اللحم مثلاً .

●● وهناك جانب من الصحة فيما يقال عن أثر الفول على قوة الإبصار . . فالفول فقير فى فيتامين «أ» المقاوم لأمراض الرمد وضعف البصر ، خصوصاً فى الليل . . أو ما يطلق عليه العمى الليلى فضلاً عن نقص فيتامين «ج» .

ولكن تعالوا هنا نتحدث عن الطريقة التى يتعامل بها المصرى مع الفول . من أجل أن يحل مشكلة نقص الدهون والفيتامينات فيه . ومن أجل أن يحو له إلى وجبة غذائية متكاملة . .

●● ففى حالة تناوله على شكل فول مدمس نجد المصرى يضيف عليه الليمون « ليحل نقص فيتامين ج» . ثم يضيف الزيت ليواجه نقص الدهون . وأفضله زيت الزيتون صيفاً . . والزيت الحار « من بذرة الكتان شتاءً» . ثم هو أحياناً يضيف إليه «الطحينة» وبها دهنيات

بنسبة عالية . وبالمناسبة زيت السيرج نستخلصه من السمسم كما نستخرج من الطحينة ذاتها ، والحلاوة الطحينية . .

وإذا أراد أن يغنى طبق الفول المدمس هذا ، أضاف إليه قطعاً من الطماطم . وفصوصاً من الثوم المفروم مع الكمون على شكل «دقة» . ويمكن أن تضيف عليه «بيضة» .

●● وفى حالة تناول الفول على شكل أقراص من الطعمية ، عليك أن تلاحظ مكوناتها : فيها الخضرة من بصل أخضر وبصل عادى وكرفس وكسبرة خضراء وناشفة والسمسم للتجميل وللفائدة ثم «القلى» فى الزيت . .

●● ومن أطباق الفول الأخرى صنع المصرى : شوربة الفول النابت . . ولا ننسى طبقاً شعبياً شهيراً هو البصارة . . وهى تصنع من الفول المجروش «المدشوش» وكميات كبيرة من الخضرة والكسبرة الجافة وتجمل بالتقلية المصنوعة من السمسم والكسبرة الجافة وشرائح الثوم .

●● خلاصة الكلام هنا أن المصرى ـ على مدى تاريخه ـ كان يبحث عن الغذاء الرخيص بعيداً عن التهاب أسعار اللحوم البيضاء والحمراء . . وأيضاً أسعار السمك . ووجد فى الفول ضالته من حيث تكامل قيمته الغذائية وانخفاض أسعاره أيضاً والأهم أنه صعب الهضم أى يظل المصرى يشعر بالشبع لساعات طويلة . . وهذا مطلب أساسى يزداد البحث عنه كلما ارتفعت أسعار اللحوم !!

الفول برىء من الاتهام

وطبق فول المدمس من مقدسات المصريين فى رمضان : تجده على مائدة الإفطار بجوار سلطانية الطرشى البلدى . وعلى مائدة السحور بجوار سلطانية الزبادى !!

●● وقد برعت المصرية فى تقديم أشكال مختلفة من هذا الطبق الشهير . وكله بثمنه !! وكل كتكوت على قد ميته .

هناك طبق المدمس العادى بالزيت والليمون . وهناك طبق الفول بالسمن وتقلية الثوم . وهناك طبق الفول المصفى فى صلصلة الطماطم . وهناك من يضيف عليه اللحمة المفرومة ليكمل قيمته الغذائية . وهناك طبق الفول الذى يسبح فوق سطحه عيون البيض المقلى . وهناك من تبرع بإضافة قطع من الفحم المحترق لتضيف نكهة الكباب لطبق الفول .

وإذا كانت المصرية قد عرفت طبق الفول بالبيض . . فإنها أيضاً عرفت وبرعت فى عمل طبق عجة الطعمية بالبيض . أو صينية عجة

البيض بشرائح البصل والخضرة وقليل من الدقيق . مع عجينة الطعمية . . مع شرائح من الطماطم .

●● وإذا كان المصرى يفضل الفول المدمس التقليدى على الإفطار كفاتح للشهية . . فإنه يفضله على السحور لأن المعدة تستغرق وقتاً طويلاً فى هضمه . أى يظل الصائم لا يشعر بالجوع إلا قبيل الإفطار بقليل .

وكلما كانت حبة الفول أكثر بياضاً قبل التدميس كلما كان ذلك دليلاً على جودتها ، ورقة قشرتها . ويفضل لست البيت التى تهوى تدميس الفول فى بيتها أن تضيف إلى الفول ما يعادل ثلث كميته من العدس الأصفر ليضيف إلى المدمس غنى إضافياً هو ما يحتويه العدس من بروتين . ويا حبذا لو أضافت عليه كمية من الفول المجروش حتى يغلظ قوام المدمس . .

وإذا كان المصرى قد لجأ إلى الفول المدمس لانخفاض سعره فإنه كان يعوض انخفا ض قيمته بطبق السلطة الخضراء المشكلة بالطماطم والخيار والفلفل والبصل والبقدونس والكرفس والكسبرة والزيت والليمون مع تجميله بعيدان من الخس . . ولكن للأسف أصبحت تكاليف هذا الطبق مكلفة للغاية . . واسألوا ست البيت ! !

●● ويمتد عشق المصرى لباقى عائلة البقوليات . وهى بالمناسبة غنية أيضاً بالمعادن والأملاح والبروتينات والنشويات ، مثل اللوبيا

الناشفة والفاصوليا الناشفة والبسلة الناشفة وللمصرية براعة فى تقديم هذه البقوليات بصلصة الطماطم «قرديحى» فقط أو باللحم . أما عشاق الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون فهم يفضلونها كطبق من السلطة !!

والمصرية زمان كانت تلجأ إلى التجفيف أى لحفظ بعض الخضروات عندما ينخفض سعرها ويكثر استخدامها عندما ينتهى موسمها ، ويلتهب سعرها .. مثل تجفيف البامية .. والملوخية . وإن كانت ظاهرة انتشار الثلاجات والديب فريزر قد شجع المصرية على حفظ هذه الخضروات مجمدة . تماماً كما تحفظ الآن الفواكه فى مواسمها .. لتستعملها فى غير هذه المواسم .. فهى تجمد الآن أيضاً : المانجو والجوافة وعصير الليمون ..

●● ومن أجل رمضان وعيون مائدة رمضان يهون أى مجهود !!

إفطار الصيف ..

وإفطار الشتاء

رمضان فى الشتاء ، غيره فى الصيف . . لكلٍ وجباته ومشروباته واحتياجاته .

إذا جاء شهر الصيام فى عز الصيف فالمشروبات المثلجة هى الأساس : قمر الدين المثلج . العرقسوس . الكركريه المثلج . والخشاف أيضاً يقدم بارداً . التمر هندى المثلج . ويمكن للست البارعة أن تقدم شراباً مختلفاً على شكل الكوكتيل وأجوده خليط الكركديه مع منقوع التمر هندى .

ولكن ما الذى يحتاجه الصائم وقد حل الشتاء وزادت درجة البرودة حتى ولو ارتدينا أحمالاً من الملابس الشتوية ! !

وإذا كان الإفطار ـ بعد صيام اليوم ـ يفضل عند المصريين والشوام بكوب قمر الدين المثلج ، فإننا فى عز البرد لن نتقبل بسهولة هذا الشراب المثلج لأننا بحاجة إلى شراب دافىء يعيد للجسم الحرارة التى فقدها خلال ساعات الصيام . وإذا كان البعض يفضل حتى فى الصيف تناول

الشوربة الساخنة لتنشيط المعدة وإفرازاتها على استقبال الطعام . . فإن هذا هو المطلوب طبياً من هنا : ماذا نقدم من مشروبات للصائم على مائدة إفطاره ؟

●● بداية من الأفضل البدء بطبق من الشوربة . ومنها أنواع : شوربة العدس . شوربة البصل . شوربة الخضار . شوربة الكوارع . شوربة المواسير . . شوربة الطماطم . . وياسلام على شوربة البنجر ! ! ولا يفضل أن يبدأ الصائم طعامه بكوب الكركديه الدافىء . . لأنه مشروب حمضى قابض قد يضر المعدة الخاوية .

●● ثم هل نسينا «البليلة» لماذا لانقدمها فى فترة ما بين الإفطار والسحور . وكلما أحسنت ست البيت صناعتها كلما زاد إقبال الكل عليها . لماذا لاتضيف إلى اللبن حبات من الزبيب . وكمية من جوز الهند المبشور مع مبشور بعض المكسرات الأخرى مثل عين الجمل واللوز . . ويا سلام لو أضيفت قطعة من الزبد على وش سلطانية البليلة ! !

●● ولأن التمر والحليب من رموز الحضارة العربية الإسلامية وتقدمهما «المغرب» للضيف الكبير عند استقباله رمزاً لتكريمه . . لماذا لانجرب تقديمهما ساخنين ؟! نعم . . بإضافة قطع التمر أو البلح الجاف إلى اللبن كامل الدسم الساخن . . ويمكن إضافة بضع حبات من الزبيب وشرائح من التين الجاف . أى بدلاً من سلطانية الخشاف البارد صيفاً ، نقدم سلطانية الحليب بالتمر والزبيب والتين . . ساخناً .

ولست بحاجة إلى تذكير المصرى أو العربى بفوائد البلح الجاف والحليب، فقد اعتمد عليهما العرب طويلاً وكان تناول التمر على الإفطار سنة محمدية محمودة .. ويمكن هنا أن نقدم هذه السلطانية كحلو عقب الإفطار .. أو بين وجبتى الإفطار والسحور.

●● أيضاً لماذا لانقدم سلطانية «حمص الشام» بين الوجبتين مع ضرورة الإكثار من إضافة عصير الليمون لمقاومة البرد وقليل من الشطة والنعناع الجاف ويقدم الحمص بهذا الخليط مع «ماء السلق» الدافىء ..

وهكذا نقاوم برد الشتاء .. وليالى الشتاء ونحن نقضى أيام وليالى رمضان.

تسالى ما بعد الإفطار

للغنى غير ما للفقير !

سهرات وليالى رمضان لاتحلو إلا بالتسالى ، خصوصاً أمام الشاشة الساحرة التى سلبت لب كل المصريين . وأجبرتهم على البقاء أمامها بالساعات . .

ولأن ليالى الشتاء طويلة . . وهناك ساعات طويلة بين مدفع الإفطار ومدفع الإمساك ، فإن المصرى يفضل البقاء فى بيته وبين أولاده ، مطبقاً مذهب : من خرج من داره قل مقداره !! فضلاً عن أن الخروج أصبح مكلفاً للغاية بداية من الشعلقة على سلالم الأتوبيس أو بهدلة سائقى التاكسى . . من هنا فالبيت خير مكان للأنيس والجليس . ولكن بما أن لكل شىء لزومه ، فإن سهرات رمضان لها ما يلزمها . . والشىء لزوم الشىء . .

●● التسالى البسيطة تبدأ بالفول السودانى الساخن «بقشره . . وبدون قشر !!» من المقلى للأفواه سريعاً ويمكن للست الشاطرة أن تقدم لأسرتها «تلاً» من الفيشار الملتهب كل مساء . تصنعه فى أى «حلة»

بإضافة قليل من الزيت والملح . . ومن منا يرفض الفيشار الطازج الساخن .

ويمكن أيضاً أن نعود لعملية «مص القصب» فهو من الهوايات الشتوية لما يحتويه من عصير سكرى طازج . مدر للبول ومنظف للكلى . فضلاً عن غناه بالأملاح والمعادن ويتحول فى الجسم ويفيده ، وهو أفضل كثيراً من الجلوكوز الصناعى حتى ولو أخذناه فى الوريد !! ولعملية مص القصب فى حد ذاتها فائدة لتقوية الأسنان والفكين ويدلك اللثة . ولكن أين هو قصب خد الجميل الذى كان يمتزج فيه اللون الأحمر . . باللون الذهبى . وإذا لم تجده فليس أمامك إلا . . القصب البلدى !!

●● ثم . . هل نسينا البطاطا ؟! تلك المعسلة . . مسلوقة أو مشوية . والبيضاء أفضل من الصفراء . ويفضل متوسط الحجم لا الصغير ولا الكبير . وحتى تتلاشى ست البيت احتمال ألا تكون البطاطا معسلة بما فيه الكفاية عليها أن تضيف على «مياه سلق البطاطا» كمية من السكر . ثم يمكن بعد أن «تشرب» البطاطة مياهها يمكن أن توضع فى فرن البوتاجاز . .

وهناك طريقة أخرى ـ لمن يملك ـ لتقديم البطاطا إذ بعد سلق البطاطا يتم هرسها بالشوكة وتوضع كمية من السمن أو الزبد فى الصينية ثم توضع طبقة من البطاطا المسلوقة المهروسة . . ثم تضاف كمية من الزبيب وجوز الهند المبشور والفول السودانى ثم توضع طبقة أخرى من

البطاطا المهروسة ثم يدهن السطح العلوى بالسمن أو الزبد ، وتوضع الصينية فى الفرن للتدفئة . وتقدم «مربعات» هذه البطاطا ساخنة . وهى بذلك تجمع بين مافى البطاطا من مواد نشوية وسكرية وبروتينية . . مع مافى المسكرات والزبيب من أملاح ومعادن . . والدهن فى السمن أو الزبد ! !

●● وإذا كان جيلنا قد عرف «أبو فروة» أو «الكستن» أيام الوفرة الاقتصادية . . فإن أولادنا لم يعرفوه إلا أخيراً عندما عاد للأسواق . ويمكن أن يقدم مشوياً أمام التليفزيون للقادرين .

وهكذا كل صائم حسب جيبه . . والأهم حسب براعة زوجته . فيمكنها أن تفرض سيطرتها وسطوتها وتستولى على بطون الكل بما هو مفيد ورخيص . . ولا ترهق ميزانية الزوج . . ويمكن أن تدفع زوجها للهروب منها . . ومن البيت !

بين العشرة مرق .. والعشرة خرق .. والعشرة حلق

هل يعرف أحد سر تقسيمة أيام شهر رمضان إلى ثلاثة أقسام متساوية . . وبمعنى أدق هل تعرفون ماذا يطلق المصرى على العشرة أيام الأولى من شهر الصوم . . وماذا يطلق على العشرة التالية . . وأيضاً على العشرة أيام الأخيرة ؟ . .

التسمية تعود إلى عادات مصرية ضاربة فى القدم ، ربما لمئات السنين . . إذ يطلقون على العشرة «الأوائل» : عشرة مرق . . وعلى العشرة «الثوانى» عشرة خرق . . وعلى العشرة «الثوالث» : عشرة حلق ! !

●● ففى الأيام العشرة الأوائل من شهر الصيام تنكب الأسرة المصرية على أطايب الطعام ولما كانت الشوربة ، أو المرق ، هى أبرز ما فى غذاء المصرى فى الزمن الغابر عندما كان الذبح يجرى سهلاً سواء من الغنم أو البط أو الدجاج . . فإن «المرق» كان القاسم المشترك الأعظم فى غذاء المصرى أيام زمان بالطبع . . أما الآن فلا ذبح ولا مرق . . وإن كان المذبوح هذه الأيام هو رب كل أسرة !

●● وفى الأيام العشرة التالية تتفرغ الأسرة لتوفير ملابس العيد للأولاد

.. فالقماش يجرى شراؤه ، للبنين والبنات ثم يذهب للخياطين من الرجال والنساء .. حتى يكون جاهزاً قبيل العيد .. أما الآن فإن الملابس الجاهزة تحل المشكلة ، وإن اقتضى الأمر هذه الأيام اللف والدوران على المحلات بحثاً عن الأرخص والأجمل والأمتن . ومعروف فى اللغة ان الخِرَقَ يقصد بها الملابس .. وبالمناسبة فإن ميدان باب الخلق الحالى اسمه القديم : باب الخرق .. حيث كانت تتجمع حوله وبالقرب منه محال الأقمشة والمانيفاتورة ويتجمع أيضاً الترزى العربى القديم وتحول الاسم من باب الخرق إلى باب الخلق والعهدة على الخطط التوفيقية وعلى باشا مبارك !!

●● أما الأيام العشرة الأخيرة من شهر الصيام فكان يطلق عليها المصرى اسم «العشرة الحلق» . والحلق هو كل مستدير من الحلوى المخصصة للعيد مثل الكعك والغريبة .. وبالطبع كان هناك الكعك المحشو بالعجمية أو بالمكسرات أو الملبن . وكل شىء بحسابه أى على قدر جيب رب الأسرة .. وبراعة ربة الأسرة !!

وكانت ستات الأسرة يتجمعن بالتناوب فى كل بيت يعددن مستلزمات صنع كعك العيد وتوابعه بداية من شراء القمح ثم الذهاب به إلى وابور الطحين ثم عملية النخل .. ثم شراء السمن البلدى وإعداد مادة الحشو وهكذا ..

وكانت كل أسرة تتفاخر بعدد الصاجات التى تعملها وتحلف بحياة

هذه الصاجات . وكان معها البسكوت والقرصة الصفراء والسفافية وهى أقل اصفراراً وكانت كل الأفران البلدية لا تنام طوال الأيام العشرة الأخيرة . . العشرة الحلق .

نعم كانت أيام محلاها أن تعود عندما كانت القلوب صافية والعيون شبعانة والجيوب عمرانة . . والسعادة تغمر بيوت كل المصريين .

وهكذا أطلق المصرى مسميات ملتصقة بحياته . . حتى فى الشهر الفضيل .

المسحراتى ..
وعصر نتمنى أن يعود

هناك مهن انقرضت . . وهناك مهن مازالت صامدة تقاوم عوادى الزمن ومن هذه المهن : الفران . وكان يسهر أمام الفرن البلدى حتى مطلع فجر أول أيام العيد لاستقبال صاجات الكعك والغريبة والبسكويت والغريب أن هذه الصاجات لاتظهر إلا فى العشرة الأواخر من شهر رمضان . ثم تدخل المخزن باقى العام . . ولأن «طباخ السم بيدوقه » على رأى المثل الشعبى فإن ست البيت المصرية كانت تقدم للفران ـ مع الأجرة ـ بعضاً من الكعك والغريبة على سبيل العيدية ! !

الآن انتهت أو كادت عملية إعداد كعك العيد فى البيوت ، خصوصاً فى المدن الكبرى واختفاء الأفران البلدية ، وانتهى عصر الكعك البيتى ودخلنا عصر الكعك الجاهز، ليس فقط بسبب اتساع المدن والمدينة . ولكن بسبب الغلاء وأصبحت الأسرة تكتفى بعلبة من هنا ومن هناك . وهكذا بدأ الفران يدخل مرحلة النسيان .

●● والمسحراتى الذى بدأ عصره فى مصر أيام الولاة الأمويين والمشهور بالطبلة والبازة وروايته للسيرة النبوية وسير الأبطال الشعبيين .

هذا المسحراتى أيضاً انتهى عصره . ولم يعد موجوداً إلا فى القرى البعيدة والأحياء الشعبية . . وكان وسيلة تذكير الناس بموعد السحور وكان يطوف بالحوارى والبيوت ومعه صبى أو بنت تحمل له فانوسا ينير له الطريق .

الآن الناس يسهرون مع التليفزيون ومع الإذاعة حتى الفجر . ولم يعودوا بحاجة إلى طبلة المسحراتى وحكاياته التى افتقدناها وكيف كان يدغدغ أسماع الأطفال والبنات . . وست عايدة قاعدة على مكنتها ، بتخيط فى بدلتها ، بنت العزيز الغالى !! أى أن البنت منكبة على ماكينة الخياطة تطرز فستان الفرح ، «بدلة الفرح» استعداداً للزواج . . وأى حلم أبدع من هذا يدخل قلوب البنات والعذارى أما الصبيان فكان عشقهم الأكبر هو سماع سيرة أبى زيد الهلالى وصراعه مع الزناتى خليفة، وكل هذا من خلال المسحراتى . .

الآن انتهى عصر المسحراتى ومات عم سليمان مسحراتى حارتنا فى الأربعينات . ولم يبق إلا شيخنا سيد مكاوى الذى حوله التليفزيون إلى رمز لشىء عظيم كان موجوداً ثم انتهى عصره . وكان المسحراتى يطوف بالحوارى والشوارع التى «يسحر» أهلها ، أول أيام العيد صباحاً . وهذه المرة لا يحمل الصبى أو البنت فانوساً ينير الطريق للمسحراتى كما كان قبل إنارة الشوارع .

ولكنه يجر حماراً ازدان بالأحمر والأخضر وعلى جانبيه «الخرج» الكبير الذى يجمع فيه هدايا الأهالى من كعك العيد وأطايب الطعام . أما عم

سليمان ـ رحمه الله ـ فكان يصاحبه «جمل» حقيقى وقد نصب فوقه «هودج» ويتدلى الخرج من الناحيتين . .

وكانت هبات وهدايا الناس عظيمة فقد كانوا يعيشون عصر الرخاء والعطاء والكرام .

وانتهى عصر الرخاء والعطاء والكرم مع انتهاء عصر المسحراتى !!

أعباء الصيام .. وخراب الديار

شهر رمضان الكريم يفترض فيه أنه شهر للصيام ، والتقرب إلى الله بالحياة ، حياة الزهد والتقشف . . يحوله المصرى إلى شهر للطعام والاسراف فى الأكل والشراب . . بل وتسابق فى الإنفاق . ويكون نصيب صفيحة الزبالة أكثر مما يأكل الفرد العادى ! !

●● وتكاليف شهر الصيام ، هى الهم الأكبر الآن أمام ربة البيت المصرية . . ولايجد الأب أو الزوج إلا أن «يتصرف» ولكن ماهى حدود هذا التصرف ومن أين ؟ !

●● المائدة المصرية فى شهر الصيام يجب تغيير طقوسها التى تعودت عليها ربة البيت المصرية للأسف وهى ـ كل ربة بيت ـ ترى فى رمضان شهراً للكرم و«البحبحة» . . ونقول لها : نعم . ولكن هناك فرق بين البحبحة والإسراف الذى يصل إلى حد السفه .

وإذا كان مسموحاً فى سنوات سابقة بنسبة من الكرم خلال شهر رمضان ، فإن الأمر الآن يختلف بسبب موجة الغلاء التى مست كل شيء وتحول إلى كتلة لهب تشوى جيوب كل المصريين فالغلاء وصل إلى

قطعة الجبن البيضاء وكوب الزبادى والرغيف الفينو لمن كان يكتفى بهم على مائدة السحور . والغلاء جعل اللحوم بكل أنواعها شيئاً صعب المنال أمام المصرى ، سواء كانت لحوماً حمراء ، أو بيضاء . . أو سمكية ، رغم أن السمك غير مستحب تناوله فى الشهر الكريم .

وعن أسعار الخضر والفواكه يعجز القلم عن تصور تكاليف طبق السلطة الخضراء ، واسألوا كم سعر كيلو الخيار أو الطماطم ، أو سعر الجزر أو حتى «الخساية» أما عن سعر الليمون لزوم طبق الفول المدمس فقد أصبح مستحيلاً ، فإذا كان طبق ثمنه ١٠٠ قرش فإن تحابيش الطبق الضرورية من ليمون وطحينة وزيت ـ وبلاش السمن ـ تتجاوز أضعاف هذا الرقم . . حتى طبق الطرشى المرفوض صحياً . . أصبحت أسعاره عبئاً على جيوب كل المصريين .

●● وإذا وصلنا إلى «لزوم الشىء» أى لزوم الصيام نجد أن أسعار الياميش لم تعد فى متناول يد المصرى الثرى . . فما بالنا بمتوسط الحال؟!!

وأسألوا كم ثمن كيلو اللوز والزبيب ، فإذا تركنا الياميش الفاخر . . فاسألوا عن أسعار البلح الجاف أو حتى الفول السودانى وحمص الشام . .

●● وأمام ربات البيوت فرصة طيبة لرحمة الأزواج والآباء . أمام الكل فرصة لبعض التوفير فهل يتم هذا على «حساب الكميات» أو على

حساب «اختزال الأنواع»؟! وإذا كانت على حساب الاختزال فما الذى تستطيعه ربة البيت . . وماذا سوف تختزل وماذا ستبقى على مائدة طعام المصرى عند الإفطار . . وعند السحور ؟!

إنها حسبة برما يقع فيها رب العائلة . . ومطلوب من كل زوجة أن تقف وراء زوجها حتى تعبر بالأسرة كلها إلى بر الأمان . . فهل هذا ممكن وسط اشتعال الأسعار ؟!

. . وكل رمضان وكلكم ـ ونحن ـ بخير ! .

أيام لها تاريخ .. فى بلاد الانجليز

فى يوم السبت ١٠ من رمضان عام ١٣٩٣هـ الموافق ٦ أكتوبر ١٩٧٣ كنت فى لندن . وقامت أنبل حرب خاضها جيش بلادى وأنا بعيد عنها بآلاف الكيلو مترات .

فقد صعدت من مترو الانفاق فى محطة بيكاديللى فى حوالى الرابعة عصرا . . وشدتنى «سبورة» سوداء كتب عليها بالطباشير عبارة «الحرب . . فى الشرق الأوسط » . . كتبها بائع الصحف فى الميدان الشهير بوسط لندن ، والتقطت نسخة من الصحيفة المسائية وانطلقت إلى الفندق الذى يطل على الميدان . . وفتحت الراديو وأنا أقرأ أخبار العبور المصرى العظيم . . العبور من مرارة الهزيمة الساحقة التى لم تستغرق سوى ستة أيام . . إلى النصر الذى استغرق ست ساعات . .

وكانت لحظات لن أنساها وأنا أنطلق بعد لحظات إلى مقر السفارة المصرية فى لندن لعلنى أفوز بمعلومات أكثر مما فى الإذاعات والصحف . وجلس السفير كمال الدين رفعت يستمع معنا ، فلم يكن متوافراً إليه

ماهو أكثر مما يذاع فى اذاعة لندن . أما إذاعة القاهرة فلم نكن بحاجة إليها . . ربما خشية مما حدث يوم السادس من يونيو عام ١٩٦٧ . .

وعشت فى لندن أتابع أخبار العبور ، الذى بدأ بالبشر الذين واجهوا دبابات العدو بأجسادهم وأسلحتهم الصغيرة . . ثم عبور الدبابات المصرية ، لتدعم العبور البشرى . كل هذا وعلم مصر يرفرف فوق بقايا خط بارليف الذى مزقته الإرادة المصرية ، والعقل المصرى الذى توصل إلى اختراع مدافع المياه فى فتح الثغرات فى الخط الذى أقامته إسرائيل ، وتخيلته مانعا قاطعاً لأى محاولة مصرية للاختراق .

وعشت أياماً ثلاثة لن أنساها ثم طرت إلى فيينا لأتابع اجتماعات وزراء البترول فى دول الخليج . . فى صراعهم مع شركات البترول العالمية . . وفى ممرات مطار هيثرو وأيضاً فى مطار العاصمة النمساوية التقيت بعشرات من علماء مصر الكبار . . كانوا فى مهام علمية فى أوربا ، وعندما قامت حرب العبور تلقوا تعليمات عاجلة بالعودة إلى مصر للمساهمة فى المعركة ، التى لم تكن عسكرية فقط . . وكانت التعليمات واضحة هى أن يركبوا أى طائرات تتجه إلى مطارات ليبيا . ومن هنا يأخذون الطريق البرى إلى الاسكندرية ليلتحقوا بمواقعهم ومراكزهم دعما للمجهود العلمى الحربى المصرى . .

وفى الطريق إلى فيينا تذكرت شهر الصوم الكبير ، رمضان وما وقع فيه من معارك نبيلة كان لها القول الفصل فى تاريخ العرب والمسلمين . .

تذكرت بدر الكبرى ، أولى معارك الدين الجديد الذى جاء لينير ظلام الجزيرة العربية . . ويشع بنوره فوق النفس البشرية .

وتذكرت عين جالوت تلك المعركة الفاصلة التى أوقفت المد المغولى الرهيب الذى زحف على بلاد المسلمين فامتهنها وللأسف أذل معظمها . . وإذا كانت معركة عين جالوت التى وقعت أيضاً فى شهر رمضان عام ١٢٦٠ م قد أوقفت هذا الزحف الرهيب . . فإن معركة العبور التى وقعت يوم العاشر من رمضان ١٣٩٣هـ قد أوقفت المد الصهيونى اليهودى عن بلاد العرب المسلمين . .

وما أشبه الليلة بالبارحة . . جيش مصر العظيم يعبر جدار الهزيمة فى رمضان ١٣٩٣ ، وجيش مصر الكبير يحطم جحافل المغول . .

ما أعظم هذا الشهر العظيم الذى شهد أعظم انتصاراتنا منذ فجر الإسلام .

ألغام قاتلة للصحة .. وللجيوب أيضاً

الحديث عن «الألغام» التى تضعها ربة البيت المصرية على مائدة رمضان لاينقطع . . إذ بعد مقال خطر الملح ثم مقال خطر الدهن وكلاهما سم أبيض . . يأتى اليوم الحديث عن خطر السكر ، وهو أيضاً سم أبيض !! ولا أحد ينكر أن أطباق الحلو المصرية ، خصوصاً فى شهر رمضان ، هى بالفعل ألغام تضر بالصحة ، وتعالوا نتابع :

●● البداية الخشاف . وفيه كمية سكر رهيبة ومركزة فى التمر والزبيب والتين والمشمشية والقراصيا وكلها فواكه مسكرة للغاية . نعم فيها معادن وفيتامينات . ولكن تركيز السكر العالى فيها يمثل خطورة على صحة الإنسان .

وقد كان البدوى العربى القديم يعرف قيمة التمر والحليب فكان يكتفى بحبات من التمر مع لبن الناقة أو لبن الغنم والماعز . وهذا الحليب مع التمر وجبة كاملة ، واسألوا أى معمل للأغذية . وما زال البدوى العربى يفضل لبن الناقة مع التمر وفى الخليج العربى نجد التمر والبلح طعاماً أساسياً وبعض كبار السن مازالوا يربون النياق ، والنياق جمع ناقة . . من أجل لبنها .

وفى المغرب نجد أن مشروب الضيافة الرسمى الذى يقدمه جلالة الملك لضيوفه بمجرد وصولهم إلى المطار هو اللبن مع التمر .

أما نحن فى مصر فإن «سلطانية» الخشاف المشكلة لا يمكن التنازل عنها !!

●● ثم تأتى الكنافة . وبعيداً عن حكاية معاوية بن أبى سفيان مؤسس الدولة الأموية وكيف اخترع طباخه هذا الطبق ليكون خفيفاً على معدته التى كانت تشكو من المرض . . بعيداً عن هذه البداية نقول إن الكنافة الأموية تحولت من طعام هش خفيف على المعدة إلى حلوى رمضانية ينسبها البعض خطأ للفاطميين .

والمصرى أو ست البيت البسيطة تفضل صنع الكنافة بالكريمة . أو بالجبن الحلو لأنها أرخص وأسهل . ولكن هناك صينية الكنافة بالمكسرات . والبعض يكتفى بالفول السودانى ، مع قليل من الزبيب وسكر السنترفيش ، لحشو هذه الكنافة ، خصوصاً بعد أن تعودوا ذلك خلال قحط العصر الناصرى . وهناك الآن ملفوف الكنافة المحشوة بالمكسرات . وأفضلها ما يصنعها أبناء الشام (والشام تطلق على سوريا وفلسطين والأردن ولبنان) وأفضل حشو لها هو الفستق . . ويليها الكنافة بالبندق ثم كميات رهيبة من السمن والسكر فى شكل سائل عسلى .

●● أما القطايف فهى حلوى رمضانية فاطمية ١٠٠٪ وأبسطها

القطايف المحشوة بالكريمة ثم قطايف المكسرات من فول سودانى للفقير والبندق وعين الجمل واللوز وجوز الهند والزبيب لمتيسرى الحال والأغنياء . . وكل حسب جيبه !! وكانت ست البيت المصرية حتى سنوات قريبة تصنع القطايف فى بيتها . . حتى العجينة نفسها كانت تصنعها على سطح حديد ساخن كما كانت تخبز الخبز فى البيت . الآن لم تعد ربة بيت تعدها فى البيت ، والأكثرية يفضلن شراء الجاهز من عند الحلوانى .

والحلوى الشامية عموماً فيها تركيز شديد للسكر والدهن وهى رغم غناها غذائياً بشرط عدم الإسراف ، خصوصاً لجسم الصائم إلا أنها عسرة الهضم ، وإذا لم يكن هناك فكاك منها فعلى الواحد أن يكتفى بقطعة أو قطعتين على الأكثر . . أما أيسر حلوى رمضان صنعاً وتأثيراً فهى لقمة القاضى والزلابية وبلح الشام .

ألم أقل لكم إنها ألغام على مائدة الأسرة المصرية ؟!

الفصل الرابع

أكلات أوربية .. وأكلات آسيوية

حنشان بعسل النحل فى لندن ..
وجمبرى بالملوخية فى المطرية ..

تربطنى بمدينة لندن علاقة طردية ! إذ على قدر عداوتى للإنجليز حتى أننى حملت ضدهم السلاح عندما كانوا يحتلون مصر ، إلا أننى أحب لندن . رغم برودتها وضبابها وبرودة سلوك أهلها . وقد زرتها عشرات المرات حتى أننى أعرفها شارعاً شارعاً وحارة حارة . . وزقاقاً زقاقا أتجول فيها مثل باريس وفيينا وبرلين بدون أى خريطة أو دليل .

وفى الحى الصينى القريب من ميدان بيكاديللى الشهير فى قلب عاصمة الإنجليز نزلت مرة «أتمشكح» كنا يوم أحد . وفى شهر رمضان كان باقيا على موعد الإفطار أكثر من ساعة . . ولمحت فى واجهة أحد المطاعم الصينية قارباً فيه سمكة تشبه الحنشان أى سمك الثعبان تم تشريحها بالعرض وهناك سائل لزج فيها . . وحولها شرائح من الطماطم والجزر والخضرة . . وكان هذا عام ١٩٧٣ ، وفى شهر أكتوبر . وبالمناسبة بدأت حرب تحرير سيناء فى السادس من أكتوبر العاشر من رمضان وأنا فى لندن ، فى مهمة صحفية بترولية خليجية وكان هذا هو اليوم الثانى لبدء أشرف حرب تحرير مصرية . .

●● ودخلت المطعم الصينى وطلبت «قارباً» من الموجود فى الفاترينة على أن يقدم لى بعد ساعة ، أى عندما يحين موعد الإفطار . . ولأن المطعم الصينى لا يعترف بالسلاطات أو المقبلات . فقد طلبت مع هذا القارب «مطبقية» من شوربة الأعشاب المشهورة فى مثل هذه المطاعم . فأنا من عشاق الشوربة لفوائدها الصحية و إعدادها للمعدة لتقبل الطعام . ولم أنس أن أذكر الجرسون ـ وكان قصيراً جداً . وبديناً جداً ـ بإبريق الشاى الأخضر الصينى المشهور . . بدون سكر ! !

وجاءت الشوربة فى الموعد المحدد . فشربتها . وأتبعتها بفنجان من الشاى الساخن . ثم جاء الطبق الرئيسى : قارب السمك الحنشان . وللحقيقة كان شكله مغرياً ومشجعاً . ولكننى أخذت أتفرس فيه ، إلى أن اكتشفت أنه طبق من الثعابين البحرية مطبوخ بعسل النحل !! وتخيلوا : سمك بالعسل أى أن الصينيين جمعوا بين النقيضين . ولم أتلكأ. كنت جائعاً بعد صوم يوم كامل فى رمضان . ثم إننى سأدفع الثمن سواء أكلت مافى الطبق . . أو أبعدته عنى . وكدمياطى (!!) فضلت أن آكل الطبق . . على أن يضيع علىّ ثمنه . وللغرابة كان طبقاً لذيذاً للغاية ، شهياً بدرجة تذهب بالعقل . مشبعاً ممتعاً . وهو بأى مقياس ألذ من صينية الحنشان بالطماطم والخضرة التى برعت والدتى فى صنعها . وكانت أطال الله فى عمرها تتصل بى من دمياط وأنا أدرس بجامعة القاهرة عام ١٩٥٧ تتلهف على رؤيتى . فإذا تعللت لها بالمذاكرة ، كانت بكل حنان الأم تهتف : « يا وله دانا طبخت لك صينية

الحنشان التى تحبها » وكانت تعرف عشقى لهذه الوجبة رغم أنها كانت تجيد صنعها ولا تأكل منها ، لأنها كانت لا تحب الحنشان ولا تحب الأرانب . ولكنها تصنعهما بامتياز ولم يكن أمامى إلا أن أترك سماعة التليفون فى شقة مدام حوا حيث كنت أسكن فى إحدى شققها بالدقى ، ثم أنطلق مسافراً إلى دمياط . فصينية الحنشان بالطماطم لا أستطيع مقاومتها !!

●● وفى المقابل هناك وجبة مشهورة فى الإسكندرية ، كما هى موجودة فى قرى وجزر بحيرة المنزلة . هى وجبة الجمبرى بالملوخية !! وهذه تعتمد على ضرورة إزالة رائحة أو زفارة الجمبرى . ويقتضى هذا غسل الجمبرى ـ بعد تقشيره وإزالة الجهاز الهضمى ـ جيداً بالملح والدقيق مرات عديدة . ويمكن أن يوضع الجمبرى بعد إتمام عملية «القلى» فى الزيت ، فى حلة الملوخية . بعد خلطه بالدقيق قبل القلى . والجمبرى بهذا الشكل يرفع القيمة الغذائية للملوخية . وقد أكلتها وأنا صبى فى مدينة المطرية دقهلية على بحيرة المنزلة ، عندما كانت بحيرة عامرة بالجمبرى والكابوريا وباقى عائلة القشريات !!

بلح البحر فى شوربة الضفادع

فى الشانزيليزيه !

فى شارع الشانزيليزيه ، أشهر شوارع باريس وأطولها رأيت زحاماً كبيراً على واجهة مطعم ، غير بعيد عن قوس النصر القائم على تبة عالية تفصل بين شارع الشانزيليزيه وشارع فوش . واقتربت ـ ومعى زوجتى ـ وأُفْسِحَ لنا مكان فقرأت ما كان يقرأه الكل من سياح أمريكان على طلاينة على أسبان ، مع قليل من الباريسيين كان اليوم هو يوم وجبة أسبوعية يقدمها هذا المطعم الشهير مرة كل أسبوع . . وكانت وجبة من «بلح البحر » ولأننى سبق أن تناولتها أردت أن أعرف سر الإقبال الشعبى على هذا الطبق . . فى هذا المطعم بالذات .

●● واخترقت الزحام . وجلست وزوجتى إلى مائدة غير بعيدة عن رصيف الشارع الشهير . الذى يمتد من قوس النصر إلى ميدان الكونكورد الشهير حيث المسلة المصرية الشهيرة تتوسطه ثم بعدها حدائق التويلرى الشهيرة التى تمتد إلى كاتدرائية نوتردام الشهيرة غير البعيدة عن متحف اللوفر أشهر متاحف أوربا . وحيث «جناح المصريات» أى الآثار المصرية المشهورة .

المهم بدأت طقوس الوجبة بسلة من الخبز الفينو الفرنسى الشهير : الملدن اللذيذ الذى يؤكل بلا غموس !! ومعه أمام كل منا طبق تتوسطه حبة طماطم كبيرة جداً ومخلية تماماً ولكنها مملوءة عن آخرها بنوع من الجمبرى صغير الحجم للغاية مسلوق ومتبل جيداً . وعليه نوع من «الصوص» أى الصلصة لاهى بالمايونيز ولكن غليظة القوام «حراقة» بعض الشىء تذكرنى «بالمورتة» التى تتبقى فى إناء تسييح الزبد لتحويله إلى مسلى بلدى !! والتهمنا الطبق بما فيه وبجواره من مشروب .

●● وعادت الجرسونة الرشيقة . . اليافعة . البشوشة خفيفة الحركة. رقيقة الملامح والكلمات لترفع الطبق خالياً ، وتضع بجانب كل واحد منا دستة أطباق صينى بيضاء ثم أتبعت ذلك بطاجن كبير أسود من الفخار المطلى بالميناء السوداء . وكنا طلبنا أكبر مقاس من الطواجن. وكان ممتلئاً عن آخره ببلح البحر الغارق تماماً ـ متفتحاً بفضل عملية السلق ـ وكله يسبح فى شوربة شديدة البياض تغوص فيها قطع من الكرفس الأفرنجى .

●● وبدأنا الأكل ـ أنا وزوجتى ـ وكلما امتلأ طبق بأصداف البلح الفارغة حملته بعيداً الجرسونة . ورغم أننا كنا فى بداية الشتاء وبدأت لسعة البرد . . إلا أن حرارة الوجبة : من بلح بحر وشوربة دسمة جعلت الدفء يدب فى أجسادنا فخلعنا البلوفرات . . بل طلبنا من الجرسونة أن تفتح النافذة التى تطل على الشانزيليزيه . المهم . أكلنا البلح . وشربنا الشوربة بما فيها . ولأننى تعودت ألا أسأل عن الثمن إلا

بعد تمام الأكل حتى لا تسد الفاتورة نفسى عن التلذذ بالطعم . فقد طلبت الفاتورة . وكان الرقم خيالياً . وعندما سألت الجرسونة لماذا ؟ اكتشفت أن بلح البحر هذا مطبوخ فى شوربة كوارع الضفادع ! ومازالت حرمنا المصون غير مصدقة أنها شربت شوربة الضفادع . ورغم هذا فمازالت تشتاق إلى طاجن مماثل حتى ولو كان مطبوخاً فى شوربة زعانف سمك القرش ، ولهذه الوجبة مكان آخر . .

●● وفى برلين . فى شارع انتردن لندن الشهير قبل تقاطعه مع ميدان «الكسندر بلاتز» لمحت فى الواجهة طاجناً مماثلاً فأسرعت أطلبه . ولكنه للأسف لم يكن فى نفس جودة الطاجن الفرنسى ، رغم أن المطعم كان إيطالياً صاحبه من نابلولى . . ويعمل به شاب مصرى مغترب ولكنه النفس . وطريقة الطبخ . . والجو العام للوجبة !!

رنجة مملحة .. والحلو فراولة

فى مدينة أمستردام العاصمة الثانية لمملكة هولندا «لاهاى أو دنهاخ هى العاصمة الأولى » ركبت الترام أتجول فى شوارعها . وكانت هذه هى زيارتى الأولى للمدينة التى سرقوها من بحر الشمال ، وبالتحديد من «خليج زيدر زى» بالتجفيف وإقامة القنوات . ويشكل ميناء امستردام، مع ميناء روتردام أشهر ثنائى بين موانى أوربا كلها . ومن عادتى عندما أنزل أى مدينة للمرة الأولى أن أقوم بجولة شاملة فوق وسائل المواصلات العامة . حتى أكتشف المدينة . بأرخص ثمن !! وكان هذا فى أواخر السبعينات .

●● وبينما يخترق الترام ـ عديم الصوت الذى تقوده سيدة بدينة مفتولة العضلات بشارب ينافس شوارب الرجال ـ شوارع المدينة لمحت سوقاً غريبة . وبحركة ابن بلد من بولاق مصر ارتكبت جريمة لايرتكبها أوربى . فقد تركت مقعدى بجوار النافذة المفتوحة وقفزت إلى الشارع بينما الترام منطلق بأقصى سرعته ! ودخلت السوق الذى لا أذكر اسمه الآن . . كان سوقاً مفتوحاً طوله لايقل عن ٢ كيلو متر !! يباع فيه كل

شيء وأى شيء . وهو يختلف عن «سوق البراغيث» المعروف فى ألمانيا . أو سوق العفاريت فى العاصمة الأسبانية مدريد . أو أسواق اليوم الواحد فى فرانكفورت أكبر المدن التجارية فى ألمانيا . أو فيسبادن مدينة الحمامات التاريخية الاسطورية على بعد ٦٠ كيلو متراً عن فرانكفورت .

●● وشدتنى عربة يد !! تقف على أول ناصية لهذا الشارع العجيب. نعم عربة يد . تشبه عربات باعة حمص الشام فى بولاق مصر، أو السيدة زينب أو عربات الكشرى القاهرى فى باب الشعرية ، بل بنفس التصميم . ويقف خلفها هولندى فارع الطول عريض المنكبين ، مفتول العضلات . . كث الشارب يرتدى ملابس بيضاء . . وحوله مجموعة من البراميل البلاستيك محكمة الغطاء تحوى سمك الرنجة المملح ، وليس المدخن المعهود . وعلى يمينه بطرمانات كبيرة زجاجية . أحدها مملوء بالفلفل الرومى المخلل . والثانى بالخيار كبير الحجم المخلل أيضاً وأمامه ـ على العربة ـ لوح خشب سميك . ويرتدى فى يديه قفازين وبحركة سريعة يلتقط سمكة الرنجة المملحة من البرميل ويطرحها على لوح الخشب وبسرعة أيضاً يتعامل معها بسكين طويلة مشحوذة جيداً . يبدأ بفصل الرأس . ثم يشقها نصفين من ناحية الظهر . ثم يخرج الأحشاء بحركة سريعة ، بل خاطفة بسن السكين . ثم ينزع سلسلة الظهر بحركة ثانية . ويقلب السمكة لينزع القشرة تماماً «بجلدها» . وبحركات سريعة ورتيبة يقطعها إلى شرائح صغيرة رفيعة ويضعها على فرخ من الورق شبه المقوى على خفيف حتى «لاينقع» .

ويمد أصابعه فى وعاء مملوء بمبشور البصل الطازج ينثره فوق شرائح السمك ويقدمه لك .

فإذا أردت خيارة مخللة أخرجها من البطرمان سريعاً ليضعها على الميزان ليعرف قيمتها . ونفس الشىء إذا أردت حبة فلفل مخللة . والكل يحولها فى ثوان إلى شرائح ويغرس لك فى شرائح السمك مجموعة من عيدان تسليك الأسنان ـ من خشب ـ لتلتقط بها شرائح السمك والخيار والمخلل .

●● وتناولت كل هذا بلذة وشهية كبيرتين . ولم أتمالك نفسى فطلبت تكرار ماقدم لى . ودفعت ثمناً للطلبين هذين حوالى ٦ جيلدر «فلورين» أى مايقرب من ١٢ جنيهاً .

وكان لابد من الحلو فاخترت عبوة من فراولة تزن كيلو جراماً دفعت فيها جيلدرين ونصف الجيلدر وقفت أتمتع بطعمها وكل من حولى مشدوه بما يرى منى !!

البهية .. وجبة عربية فى أسبانيا

كانت فى مصر حتى ٣٠ سنة مضت وجبات غذائية يزداد الطلب عليها خصوصاً فى شهور الشتاء والبرد القارس لما فيها من «وقود» وعناصر للتدفئة . وكانت ست البيت البارعة تتفنن فى إعدادها وتقديمها خصوصاً فى شهرى طوبة وأمشير .

●● إذ كانت وجبة الأرز باللبن التى تجود أصلاً أكثر بالطهو على «الكانون» وهو جهاز الطهو قبل اختراع وابور الجاز . . وتجود «حلة الأرز باللبن» كلما كان اللبن دسماً أو بقريا . ولم تكن ست البيت المصرية تكتفى بحلة الأرز باللبن رغم مافيهما من مواد كاربوهيدراتية «فى الأرز» ومواد دهنية ومعادن وفيتامينات فى «اللبن» بل كانت تتفنن فى إضافة مصدر جديد للطاقة هو العسل الأسود إذ كانت تقوم «برش» هذا العسل على وش حلة الأرز باللبن . وكلنا نعرف قيمة هذا العسل الأسود وبالذات مايضمه من حديد ومعادن أخرى وأملاح . . فضلاً عن المواد السكرية وماتحتويه من مصدر للطاقة والدفء فى عز الشتاء .

وبالمناسبة مازال اللبن والتمر وسيلة إكرام الضيف فى المغرب ، حتى

ولو كان ملكاً أو رئيساً . وتلك سنة حميدة تعكس القيمة الغذائية لكل من اللبن والتمر . . ومازال لبن الناقة فى «أبو ظبى» وغيرها من دول الخليج له سحره وعشاقه الذى وصل بأحد كبار أثرياء «أبو ظبى» أن احتفظ بجوار مسكنه الجديد قصرا أو فيلاّ أو بيتا عصريا ، ببعض النوق لأنه لا يستطيع الابتعاد عن لبن النياق .

●● وكانت هناك وجبة غذائية شتوية أيضاً هى حلة الأرز بالعدس الأصفر المجروش وتجود إذا تم طبخها بحيث تكون نسبة الأرز ثلثى الكمية . . والثلث الباقى من العدس الأصفر . ولأن ست البيت ـ زمان ـ لم تكن تكتفى بما فى الأرز من نشا ـ أى مواد نشوية ـ ومافى العدس بحكم أنه بروتين نباتى من فيتامينات ، فإنها بعد إتمام نضج «حلة الأرز بالعدس» على الكانون أيضاً ، كانت تقدم معه التمر الحجازى الملدن . وكل هذه المكونات تقدم وجبة كاملة غذائية ومشبعة !! فضلاً عن انخفاض تكاليفها .

●● وأهل السويس لهم وجبة مفضلة وإن أصبحت مكلفة . . تلك هى وجبة الملوخية بالجمبرى . ولكنه الجمبرى صغير الحجم . لأن الكبير للشواء . وإذا كانت بعض المدن الساحلية تعرف أكلة الجمبرى بصلصة الطماطم كغموس ، أو كتنويع بدلاً من حلة الفاصوليا البيضاء أو اللوبية بصلصة الطماطم . . ولكن تظل وجبة الملوخية بالجمبرى هى الأكثر اختلافاً . لأن الأمر يقتضى غسل الجمبرى جيداً بالملح والدقيق

مرات عديدة للقضاء على أى أثر «للزفارة» لأن تلك الزفارة تتعارض مع طعم ورائحة الملوخية .

●● وإذا تركنا السويس وانطلقنا غرباً إلى أسبانيا فإننا نجد الطبق الشعبى الشهير والرخيص : الباهية وأصلها «البقية» وهى وجبة من أيام الحكم الإسلامى للأندلس . إذ كانت الزوجة تجمع بقايا الطعام على مدى الأسبوع ثم تعيد تجهيزها وطبخها وإضافة التوابل عليها وتقديمها .

وأفضل ما تؤكل «البقية» إذا كانت مصنوعة وفيها قطع من الدجاج واللحم والقواقع بالأرز والكركم والعصفر والزعفران والقرفة والقرنفل . ولأن الأسبان والسياح يقبلون عليها فإنهم يقدمونها كوجبة شعبية فى المطاعم يومى الأجازة وهما السبت والأحد .

مياه الشرب .. مشكلة فى تركيا

لأننا نعيش «الوفرة» منذ بدأ النيل جريانه ، فإننا لانعرف قيمة هذا النهر ، ولا نعرف كيف نحافظ على نظافة مياهه . والذين يسافرون إلى الخارج ، حتى إلى أوروبا ، يفاجأون بتحذير صريح بعدم شرب المياه من الحنفيات ، لأنها غير صالحة للاستخدام الآدمى . ولايجد المرء سوى أن يشترى زجاجات المياه المعدنية ، أو الطبيعية . وهى بالمناسبة ليست رخيصة ، فى اليونان الزجاجة يزيد سعرها على جنيه كامل . . وفى تركيا ١٥٠ قرشاً . وفى ألمانيا يقولون لك إن المياه للغسيل فقط . .

وإذا كانت مياه الشرب فى اليونان مقبولة إلى حد ما إلا أنها فى تركيا ، وبالذات فى العاصمة التاريخية استانبول لا تطاق وبالمناسبة فإن أصل المدينة كان إسلام بول أى أرض الإسلام بعد أن فتحها العثمانيون وهى نفس الأستانة ، وقبلها كانت القسطنطينية على عهد أباطرة الرومان البيزنطيين . والمياه فى استانبول غير نقية . وبها كثير من العوالق يمكن رؤيتها بالعين المجردة . . فما بالك بما يرى تحت الميكروسكوب !

ولهذا فالمياه فى هذه المدينة التاريخية أصبحت تجارة مربحة فأنت فى

المقهى ـ وما أكثر مقاهى استانبول ـ تطلب الشاى ، أو القهوة . . أو الماء وكله بنفس السعر : ٢٠٠٠ ليرة تركية أى جنيهان بالتمام والكمال . وعلى النواصى ، خصوصاً فى الجزء الأوروبى القديم من استانبول تجد باعة الماء النقى ، مجرد وعاء زجاجى كبير ينتهى بحنفية . . وكوب فارغ والصبى يبيع كوب الماء هذا بسعر ٥٠٠ ليرة أى ما يعادل نصف جنيه إذا كان مثلجاً . كما تنتشر تجارة زجاجات المياه وأغلبها معدنية ، مجرد مياه ينابيع ، أو مياه من الجبال . ومما يلفت النظر أن تجد «جراكن المياه» تنقل من الجبال المحيطة بالمدينة الأسطورية على المراكب وحتى سفن الجولات السياحية فى البوسفور لتصل إلى الجزر أو الأحياء المحرومة منها . .

ولا أعرف كيف كانت الحياة أيام عصر الدولة البيزنطية الرومانية الشرقية . . ولا فى عصر أباطرة آل عثمان العظام الذين جعلوا معظم مناطق الدنيا القديمة تدين لهم سواء فى آسيا حتى شمال فارس شرقاً والجزيرة العربية كلها . . أو فى افريقيا الشمالية كلها أو حتى فى أوروبا من شرقها حتى أبواب فيينا .

وإذا كانت تركيا الحديثة تعجز الآن عن تنقية المياه وتحويلها إلى مياه صالحة للشرب . . فماذا كانت تفعل تركيا القديمة .

وإذا كانت مياه الشرب مشكلة فى تركيا فإن الأكل ليس مشكلة بالمرة. فهم أبرع من يصنع الحلوى وأحسن من يطبخ والمطبخ التركى

مشهور بمشوياته سواء كان لحم ماعز أو غنم ، أو حتى الدجاج . .
وتأتى أطباق المحشى «الضلمة» فى مقدمة المائدة التركية . وهم مغرمون
بالأكل المسبك الغارق فى السمن والدهن والشطة وهم يضعون قرون
الفلفل الأخضر الحار فى كل شىء حتى فى شورية اللحم المسلوق .

كلاب .. أولاد ناس !!

للانجليز عشق خاص بالقطط والكلاب !! وإذا التقى صديقان سأل الأول الثانى عن حال الزوجة والأولاد . . ثم يكون السؤال عن «بيتسى . . أو تمارا» أو غيرهما من أسماء التدليل التى أطلقوها على القطط والكلاب . . وعن الثروات التى تركها البعض لقطته أو لكلبه . . والعناية بطعام القطط والكلاب ـ عند الإنجليز ـ تفوق الوصف . . وإذا كانت الإعلانات عن طعام الأطفال تجذبهم وتزيد المبيعات . . فلا أعرف لمن توجه الإعلانات عن طعام الحيوانات الأليفة . وهل تتابع هذه الحيوانات هذه الإعلانات ، وتفرض على رب الأسرة اختيار هذا الصنف أو ذاك !!

وكانت هناك كارثة ، فقد أذاع تليفزيون لندن قصة العثور على طعام فاسد للقطط وعرض التليفزيون الطعام وقد علت سطحه البكتريا وانتشرت فيه الجراثيم !! وأصبح هذا الخبر حديث الملايين !! وبالمناسبة هناك محلات خاصة أو سوبر ماركت لطعام القطط والكلاب ، لاتقل جاذبية عما للبشر !!

وللقطط والكلاب صالونات الحلاقة الخاصة بها ، وهناك من يصمم تسريحات الشعر التى تبهر الكلب ، أو صاحب الكلب . . ولها مسابقات للجمال ، وخفة الدم . . وهذه الصالونات ملتقى للأسر الكريمة تتحدث عن أخبار الكلاب ، أو آخر طرائف القطط ، ربما قبل أن يبدأ الحديث عن حال ـ باقى ـ الأسرة من البشر !! وإذا كان الغلاء فى لندن قد وصل إلى أطباء البشر ، إلا أن أطباء القطط والكلاب مرفهون كمن يعالجون وأسعارهم تفوق كثيرا أسعار علاج البشر .

وقد تضطر أحياناً إلى حجز موعد «لبيتسى» بعد شهرين بينما تحجز موعدا «لكوكى» بعد ثلاثة أشهر .

والانجليز مغرمون بتخليد ذكرى القطط والكلاب . . ولهذه وتلك مقابر خاصة . . بل وشواهد تحرص الأسرة على تسجيل تاريخ مولد ورحيل الفقيد الغالى ، كما أن هناك من يحرص على وضع باقات الزهور يوميا ، أو على الأقل صباح كل أحد ، على قبر الفقيد الراحل . . وأحياناً لاتستطيع الأسرة تحمل «بعاد» العزيزة «بيتسى» أو الراحلة كوكى فتصر الأسرة على أن تدفن قطتها فى حديقة البيت الذى شاركت فيه الأسرة كل الأيام السعيدة ، وحتى لايبعد طيف الغالية الراحلة عن عيون الأسرة !!

وللقطط والكلاب مجلاتها وصحفها الخاصة . . لا لتعبر عن رأيها ، لأن حرية التعبير متاحة للجميع ، ولكن لملابسها ، وطعامها ،

وأمراضها . . وآخر اكتشافات العلم والطب حتى تظل عيون القطة براقة لامعة ، ويظل شعر الكلب ـ ابن الكلب ـ ناعما . . إنها حقا كلاب أولاد ناس !!

غرائب الفطور

بين الأرز الأندونيسى ودبس الرمّان

وجبة الإفطار ـ فى غير رمضان ـ تختلف من وطن إلى آخر . فوجبة المناطق الباردة تختلف عن المناطق الحارة . . والغنى عن الفقير . وإذا كانت وجبة الإنجليزى والألمانى على الإفطار دسمة وغنية بالسعرات الحرارية . . فإنها عند الفرنسى والسويسرى والنمساوى مختلفة تمام الاختلاف .

فالإنجليزى والألمانى يفطر جيداً . لا مانع من اللحوم المصنعة ولا بأس من الأجبان المتعددة . وأنواع السجق والبيض المختلفة وشرائح لحم الخنزير المملحة والبيكون . ويا حبذا لو هناك شريحة من الرنجة المدخنة على الإفطار . أما الحبوب المغذية فى اللبن البارد أو الساخن فهى متوفرة . . وبجانبها شرائح من الفواكه الملينة مثل البطيخ والشمام . . أو المجففة مثل التين والقراصيا . . كل هذا بجانب الزبد والمربة وعسل النحل . . ولاننسى القهوة والشاى باللبن والكريمة . والفرنسى والسويسرى يكتفى بشرائح التوست مع الزبد والمربى والشاى أو القهوة . . تماماً مثل الأمريكى الذى يمكن أن يضيف الكورن فليكس على الحليب ، ويسرع إلى العمل .

أما إفطار الأندونيسى «١٨٠ مليون نسمة» فيعتمد على الأرز إذ أن أندونيسيا مثل اليابانَ وغيرهما من شعوب جنوب شرق آسيا من الشعوب الأرزية !!

ففى الإفطار الأندونيسى تجد الأرز المسلوق ومعه قطعة دجاج ، أو قطعة لحم بالإضافة إلى كمية من الخضر !!

وأبناء أندونيسيا يأكلون الأرز ٣ مرات يومياً ، الأغنياء والفقراء على حد سواء . ورغم هذا نجدهم يتمتعون بقوام رشيق لأن رطوبة الجو تذيب الشحم والدهن والنشا والسكر ولا تترك لها أثراً مهما أكلوا من الأرز الذى يطلقون عليه : ناسى رامس !! ويأكله المسلمون الذين يمثلون أغلبية السكان ، كما تأكله الأقلية المسيحية بجانب البروتستانت والبوذيين .

●● ولن نتكلم عن إفطار المصرى الذى يعتمد على الفول والطعمية .. ولكننا سنتحدث عن إفطار أبناء الشام : سوريا ولبنان والأردن وفلسطين . هناك يفضلون إفطاراً من نوع خاص يعتمد على زيت الزيتون والزعتر والخبز إذ يصنعون رغيفاً من عجين ثم يضعون عليه زيت الزيتون ويجملونه بكميات كبيرة من الزعتر ويدخلونه الفرن ثم يقدم دافئاً . وتتنوع هنا « المناقيش» ومفردها المنقوش وهو سيد الإفطار اللبنانى . وهناك طريقة أخرى إذ يقدمون طبقين فى الأول زيت الزيتون . وفى الثانى الزعتر المضاف إليه السمسم . ويأتون بالخبز فيغمسونه فى طبق الزيت ثم يغمسونه فى طبقَ الزعتر وهكذا .

أما البدوية فإنها تضيف على هذا دبس الرمان ، أى عسل الرمان الذى يعطى الوجبة «مزازة» خاصة . إذ يعجن الخبز بهذا الدبس ثم يضاف زيت الزيتون والزعتر . . وهو بهذا من أفضل الوجبات التى تحل مشاكل المعدة .

●● أما إفطار الصعيدى فيختلف عن إفطار ابن الوجه البحرى . إذ يضيفون الزيت والشطة إلى الجبن القريش بهدف رفع القيمة الغذائية للجبن القريش أما الشطة فهى لفتح الشهية ! ! وهناك أيضاً عادة إضافة السمن السايح على الجبن القريش فى طبق واحد . وبجانبه طبق من البيض المسلوق المقشر . ويقوم الشخص بتغطيس البيضة المسلوقة فى طبق من السمن السايح الحار . . قبل أن يأكلها . . والهدف هنا هو زيادة القيمة الغذائية . . وكل هذا يؤكل بالعيش المرحرح .

●● وكم للشعوب على مائدة إفطارها من عجائب ! !

مانجو بالكارى وبطيخ بالملح الناعم

أنا مغرم بتطبيق المثل المصرى : كل اللى يعجبك . . والبس اللى يعجب الناس » . ولكننى أطبقه بقليل من التحريف . عندما أمزج معه المثل الإيطالى القديم : « إذا كنت فى روما . . افعل ما يفعله أهل روما » وبالطبع لا أطبق هذا المثل الخواجاتى تماماً وإلا شمت فىّ الشامتون وتقول القائلون ولأننى من هواة المذهب التجريبى ، فى الطعام فقط لاغير . فإننى دائماً لا أتورع عن التجربة فى الطعام . .

●● فى دول الخليج تعجبت ـ فى البداية ـ عندما رأيتهم يعشقون تناول المانجو المخلل بالكارى والكُركُم والخل . . وأعشاب لا أعرف لها اسماً إلا حبة البركة ولم أتردد، اشتريت «برطماناً» كبيراً عامراً بهذا المخلل العجيب . وفتحت حرمنا المصون فمها على الآخر مستغربة مستنكرة ، رافضة . . خارجة من الحجرة ربما خشية الانفجار . وفتحت البرطمان «أو البطرمان» وأخرجت شريحة مع ما يحيط بها من سائل ذهبى اللون، شديد نفاذية الرائحة ، التى تقترب من رائحة البطارخ البلدية . . وجلست أتفحصها ، وأقلبها ، وأمعن فيها النظر . وتناولت قطعة بكل

الحذر ثم أتبعتها بملعقة من سائل التخليل . . ووجدت نفسى أمد يدى مرة ومرات . ثم أقوم لأحضر رغيفاً من الخبز المقمر . . وهات يا أكل !! ووقف الأولاد يرقبون رد فعل أمهم المتوتر . . وعندما جربت هى قطعة : لم تتقبلها . ونظرت لى شامتة عيونها تشمت وتندب حظها فى الفلوس التى ضاعت ثمناً لبطرمان المانجو المخلل . . ولسانها ينطلق بمثل دمياطى قديم يسخر من الذى يشترى أسوأ ما فى السوق . يقول المثل : «الحاجة تقعد تقول نينى . . نينى ، لحد ما ييجى الخايب . . ويشترينى» !! وللحقيقة كنت فى منتهى الخيبة . . إذ فى صباح اليوم التالى عانيت مالم أعانى منه فى حياتى ، فى دورة المياه . وظل البطرمان جاثماً فى الثلاجة شهوراً . . حتى ألقيت به فى الزبالة !!

●● وفى نويبع بجنوب سيناء كنت وأسرتى نقضى أجازة عيد وجلسنا فى المطعم بجوار سائح أمريكى طلب «شرخة» بطيخ شليان أحمر . . ثم سمعناه يطلب من الجرسون « المملاحة» وبعدها أفرغ على البطيخ كل مافى المملاحة من ملح . . وهات يا تقطيع بالسكينة والأكل بالشوكة . . وكلما أكل طبقة . . صب كمية ملح على ما بعدها ، وتحتها . .

ولم أتعجب . بعد أن عرفت أن هذه عادة أمريكية . . ولم أتعجب أكثر عندما تذكرت أن واحدة من أحب وجباتنا إلينا هى وجبة العيش بالجبن الأبيض القديم «الاستانبولى» . . مع البطيخ !! فنحن نفعل نفس الشىء . . أما الأمريكانى فيضع الملح مباشرة على البطيخ . . بينما

نحن نأكل البطيخ بعد كل لقمة بالجبن الحادق . الذى كلما زادت ملوحته . . كان ألذ وأطيب ! !

●● وفى برلين (عندما كانت شرقية عام ١٩٧١) اشتقت لأكلة فسيخ . وتحايلت . وجدتهم فى السوبر ماركت يعرضون نوعاً من السمك يشبه البورى الصغير ، أو الجرانة ، أو السهلية ولكنها موضوعة فى سائل يحفظها ، سكرى الطعم . . عليه كثير من الأعشاب والبذور . . واشتريت بطرمانا وعدت إلى حيث كنت أقيم فى معهد الصحافة فى ضاحية فريدريش هاجن « ٢٨ كيلو مترا جنوب شرق برلين » وأخرجت السمكة المسكرة وأضفت عليها كمية من الملح . . ثم كمية من الخل . . وثالثة من عصير الليمون ، وتركت الكل عدة ساعات . . وعدت إليها لألتهم الكل بشراهة عجيبة . . ناسياً أن البورى كان مملحاً فى سائل سكرى ! !

●●تذكرت كل هذا وأنا أقرأ عن وجبة «الكنتالوب بالبسطرمة» ولكن فى الصين . . وكيف أكلت البط الصينى بشرائح وشراب الخوخ والكمثرى فى ذلك المطعم الصينى الشهير . . فى أكبر موانى ألمانيا : هامبورج ومازال طعم هذا الطبق فى فمى حتى الآن رغم مرور السنوات ! !

الطحالب : غذاء للفقراء ..
وسر الجمال عند النساء !

ما رأيكم فى وجبة لذيذة من الطحالب الطازجة بالزيت والليمون ؟ !
أنا نفسى جربتها فى مطعم صينى فى ميدان ليستر القريب من ميدان بيكاديللى الشهير فى لندن . . وتناولتها مرة ثانية فى معرض للوجبات الصينية واليابانية والكورية فى الهواء الطلق ذات مساء فى فندق شهير بمدينة الدوحة عاصمة قطر الشقيقة . .

وقد استطاعت اليابان أن تحصل على ٤٦ نوعاً من الطحالب تزرعها وتبيعها فى الأسواق طعاماً شهياً للبنى آدميين ! ! وأجود أنواع الطحالب ما ينمو فى البحيرات العذبة فى بحيرة تشاد مثلاً ، أو فى المكسيك . وهى تؤكل مباشرة طازجة . . دون حاجة إلى طبخ وإعداد . وقد استطاع اليابانيون أن يقدموا وجبات طيبة من الطحالب ، مثل الأرز بخلطة التوابل مع خلطة الطحالب . وكما زرع اليابانيون الأسماك واللؤلؤ . . زرعوا الطحالب يستخدمونها كطعام .

●● والطحالب غنية للغاية بالبروتين . والمركبات الغذائية فيها عبارة عن بروتين وسكر . بل تصل نسبة البروتين فى الوزن الجاف للطحالب

إلى ٨٦٪ وإذا زرعنا كيلو مترا مربعا بالطحالب وحيدة الخلية فسوف نحصل على ٤٠ طناً من الجلسرين ومثلها من البروتين !! ولن يشكو آكلو الطحالب من نقص البروتين أبداً ، هذا ما قالته منظمة الصحة العالمية . ولكن المهم هو كيف نقدم هذه الطحالب فى شكل وجبات مقبولة لا يرفضها الإنسان .

●● والطحالب غنية بأشياء كثيرة . مثلاً تعتمد صناعة المربى على المواد الجيلاتينية المستخرجة من الطحالب . كما أننا نحصل على نسبة كبيرة من اليود الطبى من هذه الطحالب . كما نحصل على كثير من المضادات الحيوية من الطحالب البحرية أما أفضل مستحضرات التجميل فإن صناعها يفخرون بأنها من الطحالب البحرية .

ولكن يجب أن نتعامل مع الطحالب بحذر . لأن هناك أنواعاً سامة وأخرى غير سامة .. بعضها سام للإنسان .. وبعضها سام للحيوانات ، والحيوان هو الوسط الذى يمكن أن يكشف لنا السليم من السام لأنه يملك خاصية اكتشاف السام منها فيبتعد عنه .. وغير السام فيقبل عليه ..

●● والطحالب منها الصغير ، المتناهى الصغر ، ومنها الكبير الذى يمكن استزراعه ، وفى اليابان زرعوها على الأسلاك !! بعد أن تحكموا فى درجة حرارة المياه .. ودرجة الملوحة والجو العام .

وهى تتكاثر عن طريق وحدة خلية صغيرة . والعلم يؤكد أن كل

سنتيمتر من الكرة الأرضية يمكن أن تنمو عليه الطحالب : فى المياه . فى البيوت . فى الصحراء . حتى فى الصخور . . بل وفى رئة الإنسان ! ! والطحلب عبارة عن صندوق يفرز المواد الجيلاتينية التى تنتشر سريعاً . . والطحلب هو « المستعمر الأول » لأى مكان . وبالتالى يصلح هذا المكان مستعمرة للبشر ! ! والطحالب غير الفطريات فالطحلب يختزن السكر فى جزئياته . . على عكس الفطر الذى لايختزن السكر . . من هنا نجد الطحالب غنية أيضاً بالمواد النشوية . . المهم أن نهيىء الظروف الكاملة لهذه الطحالب لكى تعطينا أكبر إنتاج .

●● وحتى الآن أمكن للإنسان أن يحصر حوالى ٢٥ ألف نوع من الطحالب وهى من أقدم النباتات التى عرفها الإنسان . وهى منجم هائل للأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الضرورية للجسم . فبعض الطحالب يحتوى على نسبة من المغنسيوم تفوق ٤٠ ألف ضعف عن الموجودة فى ماء البحر . أيضاً نسبة الحديد فى الطحالب أكبر من النسبة الموجودة فى غيرها . وفيها نحاس وكوبلت ومنجنيز وزنك وفلور وكالسيوم وبوتاسيوم وكبريت وفوسفور وفيها فيتامينات أ ، د ، إى وهى الفيتامينات الضرورية حتى تؤدى وظائف الجسم عملها بشكل سليم .

والطحالب بجانب غناها بالبروتين فهى غنية أيضاً بالأحماض الأمينية ولهذا تتمتع الطحالب بفوائد تنشيطية ومجددة للحيوية ، بل ومضادة للبكتريا .

وإذا كانت جذور نباتات الجينسينج الشهيرة فى كوريا مجددة للشباب ومنشطة أيضاً ولا الدواء السحرى الذى يجرى وراءه الناس فى المصحة الرومانية التى تديرها العالمة « أنا أصلان » فإن فى بعض أنواع الطحالب فيتامين مضاد للشيخوخة . أما فيتامين « A » فلا غنى عنه من أجل نضارة وصحة البشرة . لهذا أثارت هذه الطحالب اهتمام خبراء التجميل فأدخلوه فى مستحضرات التجميل المرطبة .

زراعة الطحالب ..
تحل مشكلة الجوع

فى أول زيارة قمت بها لجنوب سيناء عام ١٩٨٢ كنت ضمن صحبة من علماء جامعة قناة السويس عندما كان الدكتور عبد المجيد عثمان مديراً لها والدكتور أحمد خضير نائباً للمدير . وكان الدكتور أحمد دويدار الرئيس الحالى لها . . عميداً لكلية الطب . وتوقف الركب أمام عيون موسى ولمحت أستاذاً ينزل إلى الشاطىء وينحنى يجمع عينات من الطحالب المنتشرة هناك . اقتربت منه . اسمه الدكتور محمد السعيد أحمد فرغلى الاستاذ بكلية العلوم . وعرفت أنه مغرم بدراسة الطحالب ودار حوار طويل امتد إلى ما بعد عودتنا من الشاطىء إلى الأتوبيس . قال إن البحر الأحمر ، والبحر عموماً ، يمكن أن يصبح مطعماً لكل المصريين من خلال هذه الطحالب . وذكرنى بعالم دمياطى هو الدكتور عبد الحليم منتصر الذى كان أول من أجرى دراسات على الطحالب فى مصر قبل أن يسافر إلى الكويت لينشىء أول كلية للعلوم بها . . وأيضاً الدكتور عبد الحليم نصر الأستاذ بجامعة الإسكندرية الذى يعتبر أكبر من أجرى بحوثاً على البحر الأحمر وثرواته .

●● وقال لى الدكتور فرغلى ـ الذى أتمنى أن يتصل بى ـ إن الطحالب يمكن أن تحل مشكلة ٨٠٪ من أبناء مصر . . وذلك بأن نقدم لهم وجبة من الطحالب مدعمة بغيرها ، لطلاب المدارس والجامعات نحل بها مشكلة الأنيميا بين أبنائنا الطلاب وقال : إن البحر ليس هو السمك فقط . بل هو كيان قائم بذاته . . فيه أكثر مما على اليابسة . . فالطحلب يرمى ـ ٤٠٠ طن سنوياً ـ وفى البحر المتوسط ٤٠٪ منها طحالب نستخرج منها مادة الأجار أجار التى توفر لنا الجيلاتين . .

ليس هذا فقط ، بل يمكن أن تتحول بحيرة البردويل إلى كنز آخر للطحالب ، بالإضافة إلى كنزها من أسماك القاروص والدنيس والبورى التى نصدرها بعشرات الملايين من الدولارات إلى أوربا . قال الدكتور فرغلى إنه ليس سراً أن اسرائيل عندما كانت تحتل سيناء أجرت دراسات هامة على طحالب البردويل التى يتوقف فيها صيد الأسماك بين ٨ و ٩ أشهر يمكن أن تتحول إلى إنتاج الطحالب ! !

●● هنا مطلوب منا أن يتعلم المصرى زراعة البحر بالطحالب ، كما أجاد زراعة الأرض بالمحاصيل ، وكله يؤكل . . وربما نتعجب أن مصر التى تمتلك حوالى ٣٠٠٠ كيلو متر من الشواطىء والسواحل تحمل الخير كله . . بينما المصرى يعانى من الجوع ، والفقر وسوء التغذية والأنيميا ! !

●● وإذا كان علماء مصر يعلمون كل ما أقول حق العلم . . فلماذا لايخوضوا حرباً يقدمون فيها علمهم من الكتب والمدرجات والكليات . . إلى بطون الناس ومطاعمهم ، لحل مشكلة الغذاء . لماذا لايقولون لكل المصريين إن هذا الطحلب متناهى الصغر الذى يميل لونه الأخضر إلى الزرقة ، ويعيش فى البحيرات المالحة فى الأجواء الحارة غذاء صحى ومفيد .

ولكن القضية أنه مطلوب أولاً أن نكسر الحاجز النفسى عند الإنسان . قبل أن نستغل الطحالب . وإذا كان إنتاج بروتين اللحم من البترول لم ينجح بسبب هذا العنصر أو الحاجز النفسى ، فإننا يمكن أن ننجح مع الطحالب بعد نجاح اليابان والصين وكوريا وباقى دول وشعوب جنوب شرق آسيا فى اختراق هذا الحاجز . وتحولت الطحالب إلى غذاء هناك .

●● وفى رأيى أن الطحالب يمكن أن تحل مشاكل سوء التغذية فى الدول الفقيرة .

ففى إمارة موناكو «جنوب شرق فرنسا» نظم معهد تابع لدولة الإمارات العربية أول مؤتمر علمى فى مايو ١٩٩٣ عن هذه الطحالب . وأكد العلماء فى هذا المؤتمر أن هذه الطحالب كانت من الوجبات الأساسية لسكان المكسيك القدماء . . تماماً كما ظلت لقرون عديدة المصدر التقليدى للبروتين عند قبيلة كانيمبو التى تعيش قرب بحيرة

تشاد الأفريقية حيث تنمو هذه الطحالب بكثرة . ومازال ريبلى فوكس عالم الكيمياء الحيوية الأمريكى وزوجته دنيس يعملان منذ ٢٠ سنة لتوفير هذا النوع من الطحالب للأطفال الذين يعانون من سوء التغذية فى العالم الثالث .

●● ما رأيكم فى طبق بالطحالب والتوابل والزيت والليمون ؟

إكسير الشباب
ونضارة الشيوخ

قد يرى البعض أننا نروج لطعام من الطحالب علاجاً لمشكلة سوء التغذية عند شعوب العالم الثالث . . ولكن من المفيد أن نذكر أن كثيراً من علماء العالم يعكفون الآن على دراسة إمكانية استخدام هذه الطحالب كغذاء لرواد الفضاء فى محطاتهم المأهولة التى تستغرق رحلاتها عشرات الأيام . . وحيث لا أرض لزراعة الغذاء تماما كما يفكرون فى استخدامها لإنتاج الغذاء للعاملين فى الغواصات التى تدار بالطاقة النووية والتى تكلف بمهام بعيدة المدى ، فى سرية تامة .

وتعتمد هذه الأبحاث على الاستفادة من مادة البيتاكاروتين التى توجد بكثرة فى الطحالب ، وهى مادة تستخدم للوقاية من مرض السرطان . كما أن الطحالب تعزز النظام المناعى فى الجسم ، وتقوى الخلايا ، وبالتالى يمكن أن تقاوم مرض ووباء العصر : الإيدز . . أى وباء نقص أو فقدان المناعة . . كما أنه يساعد على خفض نسبة الكوليسترول الذى أصبح من أوبئة العصر . . بل مرض الأغنياء !!

وتؤكد هذه الأبحاث أن تناول ملعقة كبيرة من هذه الطحالب يومياً

يعطى نتائج طيبة للغاية ، لما لها من فوائد فى منع السرطان وتقوية جهاز المناعة .

●● وتعتبر معامل إنتاج مستحضرات التجميل الطحالب كنزاً لايفنى للباحثين عن النضارة والشباب الدائم .. ولا غنى عنها لصحة الشعر والبشرة والقوام والجسم . ويركز كيلو واحد من كريم الطحالب جميع العناصر النشطة الموجودة فى ٢٠ ألف لتر من ماء البحر . فالطحالب هى المنجم الهائل للأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الضرورية للجسم . وإذا توفرت الطحالب على هيئة شامبو أو صابون أو قناع للوجه فإنها تفيد فى إعادة التوازن لفروة الرأس أو للبشرة ، أو الزيادة المفرطة فى الإفرازات الدهنية . بل وتستخدم أيضاً فى علاج حب الشباب وإضفاء النعومة على البشرة !!

●● وفوائد الطحالب لا تتوقف عند استخدامها كمواد تجميل أو منشطة للشباب ومقاومة الشيخوخة . . أو وجبات غذائية ، بل تمتد فوائدها لمعاجلة أخطاء البشر !!

ذلك أن الطحالب يمكنها معالجة مشاكل الصرف الصحى !! بل وتعالج مشاكل البحيرات المصرية الشمالية مثل مريوط . . والشرقية مثل المنزلة تلك البحيرات التى قتلناها عندما ارتكبنا جريمة إلقاء مياه الصرف الصحى فيها !!

●● يمكننا أن نستخدم الطحالب بكميات كبيرة فى المجارى

والمصارف والبحيرات . وهذه الطحالب وحيدة الخلية ، الدقيقة . . تتكاثر بنسبة كبيرة وعالية وتنتج الأوكسجين الذى يساعد على تكسير الفضلات البشرية ، وغيرها ، ويمكن بإضافة الكلور إعادة استخدام هذه المياه بعد ذلك فى الشرب . وان كان هذا مرفوضا نفسياً حتى الآن .

وقد نجحت هذه التجارب فى الهند عندما استخدموها فى معالجة مياه الصرف الصحى فى القرى . . ثم أعادوا استرجاع المياه واستخدموها فى الرى من جديد .

من هنا فإننا يمكن فى المرحلة الأولى على الأقل استخدام الطحالب فى مقاومة تلوث بحيراتنا من الصرف الصحى حتى تعود كما كانت مزارع سمكية وحضانات طبيعية لتفريخ وإنتاج الأسماك . وتعود المنزلة لتقدم البلطى الذى حرمنا منه أبناء خمس محافظات حول البحيرة هى دمياط وبورسعيد والشرقية والدقهلية والاسماعيلية .

●● تعالوا ننفذ مشروعاً قومياً على مراحل الأولى لإنقاذ بحيراتنا . . والثانية لإنتاج مستحضرات التجميل العالمية والثالثة لتقديم الطحالب غذاءً للمصريين نقاوم به أنيميا الشعوب وهكذا نحول الطحالب إلى غذاء وعلاج !!

أعشاب بحرية بالليمون ..
فى اليابان

شعب مصر الذى يستنكف أكل الضفادع وتناول شوربة الضفادع ، هذا الشعب من أكبر منتجى ومصدرى الضفادع إلى فرنسا . . فالضفادع المصرية تمتاز بكبر حجم الفخذين ، وهو ما يؤكل من الضفدعة . وفى مصر الآن شركات ورجال أعمال يتولون تربية الضفادع فى مزارع خاصة ثم تصديرها حية إلى فرنسا ، حيث تقدم هناك مشوية أو مسلوقة أو مقلية . وطبق الضفادع ومعه مطبقية الشوربة من أغلى الأطباق فى فرنسا ، وله مطاعم معينة تتخصص فى تقديمه .

●● وفى فرنسا يعشقون أيضاً أكل القواقع والأصداف البحرية . وبلح البحر من أشهى مايقدم هناك طازجاً أى بدون أى طبيخ أو إعداد . . فقط مجرد سائل ملحى . أو مسلوق مع أعواد الكرفس الأفرنجى . . وقد تناولته مع زوجتى فى واحد من أشهر مطاعم الشانزيليزيه أشهر شوارع العالم قاطبة . ويقدم قبل طبق بلح البحر ، طبق من المقبلات عبارة عن نصف حبة طماطم كبيرة تعلوه كمية كبيرة من الجمبرى صغير الحجم للغاية ولا أعرف كيف نزعوا قشوره .

ولا تنازع بلح البحر فى اللذة إلا الشوربة الفاخرة التى تقدم فى نفس الطاجن أسود اللون . وبجواره ١٢ طبقاً فارغاً لتضع فيها أصداف بلح البحر بعد أكل ما بها .

●● والمصرى خصوصاً فى الاسكندرية وبورسعيد والسويس يعشق تناول أم الخلول . وإذا كان البعض يفضلها مملحة وهى أبسط طرق أكل أم الخلول ، فإن من أبناء السواحل من يفضلها مطبوخة فى صلصة الطماطم مع فصوص الثوم . وهذه يفضل لها حبات أم الخلول الكبيرة . ثم هناك من يفضلها بعد «تشويحها» فى كمية قليلة من الزيت والمستكة والحبهان ، مع تتبيلها بالملح والفلفل والكمون . . والثوم المهروس .

ويعشق أبناء السواحل فى مصر أيضاً تناول البقلويظ والجندوفلى وهما أيضاً من العائلة القشرية والقواقع . ويكتفى الاسكندرانى بالذات بوضع قطرات من عصير الليمون على الجندوفلى قبل تناوله طازجاً .

●● ولا ينافس المصريين السواحلية فى تناول القواقع والأصداف إلا اليابانيون . واليابانى إذا لم يأكل السمك ومنتجات البحر ٨ مرات فى الأسبوع يعتقد أنه لم يشبع . واليابانيون هم أبرع من يربى الأسماك والقواقع والأصداف ، وليس فقط زراعة اللؤلؤ داخل الأصداف . ولليابانى طقوس خاصة وسرية فى تقديم وإعداد وتناول هذه الأصداف والقواقع . ومنها ما يأتى من المياه المالحة ومنها ما يأتى من المياه العذبة والينابيع والأنهار .

●● واليابانى مغرم بالأعشاب والتوابل . ولهذا فإنه يضيف على الأسماك والجمبرى كثيراً من الأعشاب لتعطى نكهة خاصة ولذيذة على أطباقهم . أما مشاهدة الطباخ اليابانى وهو يعد طبق القواقع أو الجمبرى فتلك متعة لا تعدلها متعة أخرى .

●● وإذا كان طبق شوربة كوارع الضفادع من أغلى الأطباق فى فرنسا . . فإن طبق شوربة زعانف سمك القرش هو الأغلى على الإطلاق فى اليابان !! ولا يقدر عليه إلا الأغنياء . ولهذا نشطت فى دول وإمارات الخليج العربى ـ منذ سنوات بعيدة ـ عملية صيد أسماك القرش لتجفيف الزعانف فقط ثم تصديرها لليابان وإلى جنوب شرق آسيا . وشوربة زعانف القرش تتحول إلى ما يشبه شوربة الشعرية الأفرنجى بسبب ما بها من غضاريف وعضلات رفيعة . .

●● وكبار السن ـ فى اليابان ـ يعتقدون فى القوة السحرية لشوربة زعانف القرش . . وبالذات للرجال ويرونها أفضل من . . الجينسينج الكورى المشهور !!

ذبحوا البطة .. داخل بطنى !

أنا من عشاق الطعام الصينى ، والياباني أحياناً ، من أجمل ما أكلت سمك الثعبان بعسل النحل ، والبط بالشطة ، أما عن الأعشاب اليابانية التى تؤكل شبه مسلوقة فلها مذاق خاص ، وهذه المرة دخلت منطقة مطاعم الحى الصينى القريبة من ليسستر سكوير ، واخترت أكلة غريبة فى اسمها وان كان البط العنصر الأساسى فيها . .

الأكلة عبارة عن نصف بطة مخلية من العظم ، يقدم فوق هيكل يعطى انطباعاً بشكل البطة . ومعها طبق صلصة يدخل فى صنعها المربى والشطة . . الخل والتوابل مع طبق من شرائح الخيار وشرائح البصل الأخضر . ثم ١٦ قطعة دائرية من عجين غير كامل النضج داخل سلة من البامبو . . وبعد أن شرحت لى المضيفة الصينية كيفية تناول هذه الوجبة . . بدأت فى التنفيذ . . عليك أن تدهن شريحة الخبز الرقيقة للغاية بالصلصة ثم تضع عليها ـ بالعصى الصينية ـ شرائح من البط والخيار والبصل وتقوم بلف كل هذا ليتحول إلى نوع من المحشى . . كل هذا مع شرب الشاى الصينى الأخضر بدون سكر .

وعندما قاربت على الانتهاء . . فوجئت برئيس المطبخ وهو صينى

قصير جداً ، وتخين جداً يسأل عن السيد الذى طلب الطبق الفلانى . . فأشارت المضيفة إلى مائدتى . . والتفت الرجل خلفه ، فتقدم مساعد له يحمل أكبر ساطور رأيته فى حياتى وهو يقوم بعملية سن مستمرة له . . وتقدم رئيس الطباخين إلى مائدتى . . وانحنى بدرجة ٩٠ درجة ، حتى كادت جبهته تلمس الأرض ، ثم وجه كلامه لى بكل أدب وجدية قائلاً : سيدى . . لقد نسينا أن نذبح البطة التى أكلتها . . فاسمح لنا بأن نفتح بطنك لنذبحها ونعيد خياطة البطن !! قال هذا بجدية وكأنه سينفذ ما قال بالفعل ! .

وبدون تفكير وقفت وانحنيت ـ كما فعل الصينى ـ وقلت له : لماذا تتعب نفسك وتجرى عملية جراحية . . ان عندك النصف الثانى للبطة ، فلماذا لا تذبحه وتستريح !! وانفجر رئيس الطباخين فى ضحك هستيرى . . ووقف كل من بالمطعم يصفقون ويهللون . . وبعد أن توقف الرجل عن الضحك قال : لأن هذه أحسن إجابة تخلصك من المأزق فقد قررنا منحك ٥٠ ٪ خصماً على طعامك .

وشرح لى الرجل أصول اللعبة قال انهم يؤدونها مرة كل شهر ليروا ماذا يكون رد فعل الزبون . وهم يفعلون ذلك كنوع من الدعابة ، خصوصاً وأن معظم رواد المطعم من السياح وقال إن سائحة أمريكية وقفت تصرخ فى وجهه وهى تحمى بطنها وكأن الرجل سيفتح بطنها ليذبح البطة !!

وتمتعت بالحكاية وبالبطة . . وسعدت أكثر بخصم نصف ما أكلت . وهكذا يروجون لبضائعهم .

الفصل الخامس

سفريات .. فى الشرق والغرب

العلم نورن .. وأخطاء شائعة

كثيرة هى الأخطاء الشائعة التى يقع فيها ، ليس العامة وحدهم ، ولكن بعض كبار الإعلاميين . والذى يقرأ صحفنا ، أو يتابع نشرة إخبارية فى الإذاعة أو التليفزيون يصاب بالقرف بسبب النطق الخاطىء لأسماء الأعلام ، وأسماء المدن . ثم يزداد امتعاضه مما فى الأخبار من أخطاء للأسف أصبحت . . دارجة .

●● مثلاً يقول الخبر : شهدت حديقة هايد بارك مظاهرات حاشدة . . والخطأ هنا أن «بارك» تعنى حديقة . فكيف نقول : حديقة هايد بارك ؟ وفى النشرات الإنجليزية ـ عندهم ـ لايقولون حديقة هايد بارك . . بل يكتفون بالصح : وهو هايد بارك فقط . . ولكنهم يقولون أيضاً «حديقة سان جيمس » المواجهة لقصر باكنجهام الملكى .

● ونفس الشىء الخطأ . يقول الخبر : تقرر نقل فلان الفلانى للعلاج فى «مستشفى لندن كلينيك» ولأن الكلمة الأخيرة تعنى عيادة فإن الصواب يقضى أن نقول : نقل إلى لندن كلينيك . . فقط ونفس

الخطأ عندما يقول البعض إنه تلقى علاجاً فى مستشفى كليفلاند كلينيك فى الولايات المتحدة ! !

ومرة لم أتمالك نفسى من الضحك عندما سمعت مذيعا يقول إن عملية إرهابية وقعت فى ويلز بانجلترا . . وهذا المذيع لايعلم أن ويلز مقاطعة . . وانجلند مقاطعة أخرى ، وهما مع سكوتلندا وجزء من أيرلندا وجزر القنال الانجليزى كلها تمثل «المملكة المتحدة» وهو الاسم الرسمى للدولة ، وليس بريطانيا ، أو انجلترا . ولكننا مازلنا فى مصر نقول انجلترا ، أو بريطانيا دون أن يعلم البعض أن هذين الاسمين أصبحا من معالم التاريخ . تماماً كما نسى العالم اسم «الدومينون» وحتى كلمة «الكومنولث البريطانى» لم تعد تتردد كثيراً .

●● وأذكر ـ وقد بدأت حياتى الصحفية فى قسم المعلومات الذى وافق على إنشائه عملاق الصحافة العربية مصطفى أمين وأنشأه الدكتور أحمد حسين الصاوى . فى أخبار اليوم فى أواخر الخمسينات ـ أننا حاولنا أن نصحح المعلومات والأعلام وأسماء المشاهير ، وأن نعود عليها الصحفيين ، أذكر أننا كنا نطلق اسم «الاتحاد السوفييتى» على روسيا ، لأن روسيا كانت إحدى الجمهوريات التى يتكون منها هذا الاتحاد . . ومن كثرة ما كنا نصحح ذلك ونلح على ذكرُ اسم «السوفييتى» أن تطوّع أحد عمال المطبعة فجاء عند ذكر تعبير «اللغة الروسية» أن حولها من تلقاء نفسه إلى اللغة السوفيتية . إذ اعتقد أننا نحول كل شىء من روسى

إلى سوفييتى . ونسى أن اللغة الروسية هى إحدى اللغات المتعددة فى هذا الاتحاد ، وإن كانت اللغة الرسمية .

ونفس الشىء مع إيران واللغة الفارسية أما الخطأ الشائع الذى لانملك منه فكاكاً فهو اننا نطلق «أمريكا» على الولايات المتحدة الأمريكية . . بينما نحن نعلم أن أمريكا الشمالية وحدها تضم كندا فى الشمال والولايات المتحدة فى الوسط والمكسيك فى الجنوب . أما فى أمريكا الجنوبية فنجد كثيراً من الدول مثل البرازيل وفنزويلا والارجنتين وشيلى وبيرو و. . و . . وبين أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية نجد أمريكا الوسطى وفيها دول عديدة مثل بنما وهندوراس ونيكاراجوا . . أى أن كلمة أمريكا لايجوز أن نطلقها على دولة بعينها ، حتى ولو كانت هى الأكبر ، أى الولايات المتحدة الأمريكية .

●● وكم فى عالمنا من أخطاء شائعة .

إنهم يحترمون آثارنا الفرعونية !

فى مصر لانعرف قدر وقيمة آثارنا الفرعونية بنفس القدر الذى تعرفه الدول المتحضرة التى تستضيف آثارنا مثل فرنسا وبريطانيا وأمريكا . .

●● ففى فرنسا وضعوا المسلة الفرعونية فى أكبر وأفخم ميادين باريس : الكونكورد . حيث تتوسط المسلة المنطقة بين حدائق التويلرى الشهيرة وحيث نهر السين الذى يجذب السياح . . وأيضاً حيث ترى قوس النصر والشارع الأسطورى الشانزيليزيه ـ وعلى مرمى البصر من مبنى الجمعية الوطنية «البرلمان» . وأمامها اثنان من أشهر فنادق باريس التاريخية ، وبالقرب منها قصر الإليزيه ـ مقر الحكم ـ ثم يتفرع من الميدان شارع ريفولى التجارى الشهير . . وهكذا .

أى أن فرنسا ـ لأنها أم الفنون ـ أفسحت للمسلة الفرعونية من كل جانب حتى يراها كل الذين يرتادون أو يعبرون هذه الشوارع والمناطق الحيوية . . والأهم من ذلك أخلت كل ما حول المسلة حتى لا يلفت نظر الناس شيء غيرها ـ أى حتى تتفرد المسلة بكل شيء وتراها الأعين من كل الاتجاهات . . وعلى أبعد مدى وتلك خصوصية لم يتمتع بمثلها أثر فرعونى آخر سواء داخل مصر أو خارجها .

●● وفى لندن وضع الإنجليز توأم هذه المسلة على أشهر أنهارهم : التيمز وليس التايمس كما يخطىء كثير من كتابنا وقد حظيت المسلة المصرية بهذا المكان الرائع ، وكما فعل الفرنسيون . . فعل الإنجليز . . إذ شرحوا على لوحات جدارية قصة المسلة وكيف تم نقلها من مصر إلى بريطانيا والحادث الذى تعرضت له وغرقت فيه . . الخ .

ولم يتوقف الإنجليز عند هذا الحد بل صنعوا قاعدة فنية نصبوا فوقها المسلة حتى ترتفع عن سطح الشارع . ليس هذا فقط بل وضعوا تمثالين على يمين المسلة وعلى يسارها على شكل «أبو الهول» ويحرص مرشدو السفن السياحية التى تمخر عباب نهر التيمز على الإشارة للمسلة المصرية عند عبورهم لمنطقتها .

●● ونفس الشىء مع المسلة المصرية فى نيويورك وما تحظى به من اهتمام ورعاية ونظافة تفوق كل تصور .

●● فإذا عدنا إلى مصر ورأينا ماذا نفعل بتماثيل الفراعين ومسلاتهم نكتشف أن زمار الحى لايطرب والمثل واضح : المسلة المصرية الفرعونية الوحيدة التى نصبناها فى العاصمة المصرية وضعناها على الضفة الغربية للنيل الرئيسى ثم حجبنا عنها الرؤية ، وبالتالى لم توفر لها «المنظورية» المطلوبة . أى نفرغ ما حولها حتى تتفرد هى بكل الاهتمام .

والطريف أننا بنينا بجوارها مسجداً وإذا كنت مع بناء المساجد إلا أن هذا الموقع لاناس تعيش فيه وبالتالى مسجد بلا رواد أو مصلين ، ولكن

المسجد جاء ـ كبناء ـ ليغطى على المسلة ومنظورها العام . ثم ارتكبنا خطيئة أخرى عندما أقمنا على مرمى البصر منها برج القاهرة الخرسانى الشهير الذى اتخذ من زهرة اللوتس شكلاً له .

وهكذا جاء برج القاهرة بارتفاعه الهائل ليغطى على المسلة الفرعونية التى بدت مثل القزم . وبالتالى لا يراها أحد بل إن بعض الأشجار تعلو على المسلة نفسها . فهل هذا سليم من حيث المكان ؟

أقول هذا وأنا أفتح الحديث حول تمثال رمسيس الثانى الذى تقرر نفيه إلى ميدان الرماية فى أول طريق الاسكندرية .

الفقير وحده .. يدفع البقشيش !

من المؤكد أن هناك علاقة بين الغنى والفقر . . وبين سلوكيات الأفراد والشعوب . . وبعيداً عن البخل والبخلاء تعالوا نغوص فى سلوكيات الشعوب لنحدد من هو البخيل ومن هو السفيه ولا وسط بينهما .

●● ففى أمريكا تجد أصحاب الملايين هم آخر من يدفع البقشيش لسبب وحيد هو أنهم ليسوا بحاجة لإثبات أنهم أثرياء ، وأنهم يتميزون عن غيرهم . أما الفقير فهو الذى يحاول إثبات ذاته وأنه هو الكريم دون غيره .

وأذكر مرة أن حاولت مجلة «فورتشن» أى الثروة أن تقيس مدى حب أصحاب الملايين للمال . . أى مال . . فأرسلت المجلة ١٠ شيكات إلى أغنى ١٠ فى أمريكا . وكانت قيمة الشيك نصف دولار . وكان الهدف أن تعرف المجلة المعنية بأمور المال كم من هؤلاء العشرة سوف يذهب للبنك ليحصل على نصف الدولار . . واكتشفت المجلة أن ثمانية من عشرة ذهبوا وراء نصف الدولار هذا ! !

●● وأذكر مرة كنت فى ألمانيا فى دورة تدريبية عام ١٩٧١ ـ أن دخلت مطعماً مع مرافقى الألمانى . وبعد أن تناولنا الغداء فوجئت به «يحاول» الامساك بحبة أرز بقيت فى الطبق . وأخذ يحاورها بالشوكة والسكينة حتى ظفر بها وأخذت طريقها إلى فمه فى سعادة بالغة وعندما لاحظ مرافقى الألمانى دهشتى بل استغرابى قال بكل جدية «لقد دفعت ثمنها» . . أى أنها ملكه ولهذا لم يتركها !!

فإذا قارنا هذا بسلوك الرجل الشرقى نجد أن الشرقى «يتعمد» أن يترك بعضاً من طعامه فى الطبق . . وبعضا من العصير فى الكوب . وبعضا من الكوكاكولا فى الزجاجة . حتى يوهم الآخرين بأنه ابن ذوات !!

●● ونفس الظاهرة فى بلاد الوفرة أى الثروة الكبيرة فالشخص يحرص على الشراء بكميات كبيرة دون حساب لمتوسط استهلاكه الفعلى فمازال ابن المجتمع الغنى يشترى اللحم بالخروف والأرز بالشوال والفواكه بالصندوق أو الكارتونة وكذلك الشاى والسكر . . وكل شيء ومن هنا فإن مخلفات هذه المجتمعات تجد فيها العجب من أطعمة لم تمس أو من فواكه تركت حتى تلفت وهكذا .

وفى مصر مازلنا نشترى اللحمة بالكيلو والفراخ بالعدد والحمام أيضاً . . والفاكهة ، إذ يرى البعض عيباً فى أن يشترى وركين من الدجاج أو ٤ أصابع من الموز أو ٥ برتقالات . أما فى الدول الواعية فإن الشراء يتم حسب الاحتياجات الفعلية لعدد أفراد الأسرة . وحتى اللحم يتم شراؤه بالشريحة لكل فرد شريحة كذا جرام . .

وليس هذا عيبا ولا بخلاً أو تقتيرا ولكنه عين العقل فى عالم التهبت فيه الأسعار . .

●● وأذكر أننى ذهبت فى ألمانيا لزيارة أسرة رئيس تحرير ولأن زوجته كانت مريضة فإننى أخذت معى كمية كبيرة من الزهور . ولأننى وصلت فى موعد العشاء . . ولم يكن معمولاً حسابى أو مدعوا ، فقد عاد الرجل إلى مائدة الطعام ليكمل عشاءه . . دون أن يدعونى لمشاركته .

وليس فى هذا أى عيب !!

لصوص التاكسى .. فى بلاد الإجريج !

على الذين يشكون من سوء معاملة سائقى التاكسى فى مصر للسياح الأجانب أن يعرفوا حقيقة معاملة سائقى التاكسى فى اليونان !! وعلى الذين يتأففون من سوء معاملة بعض الجرسونات أن يسمعوا ما يحدث فى أثينا !!

فقد كنا مجموعة مصرية اخترنا أن نتناول غداءنا فى الهواء الطلق فى مكان مفتوح وسط حديقة صغيرة بميدان أمونيا الشهير فى المدينة العتيقة. ورغم أن كلا منا طلب طعاماً مختلفاً وطلبنا أن يكون الحساب منفرداً . . إلا أن الجرسون اليونانى الشاطر أحضر فاتورة جماعية ، وبعد أن دفعنا القيمة اكتشفنا أن الجرسون أضاف طلبات لم تقدم لنا تزيد قيمتها على ٥٠٠٠ دراخمة . . وتمسكنا بموقفنا المنطقى ، وكانت النتيجة أن رد صاحب المطعم لنا مبلغ ٢٠٠٠ دراخمة . . وهذا يؤكد سلامة موقفنا لأنه لو كان الجرسون سليما لرفض المطعم رد فلس واحد لأن قبول المطعم مبدأ رد جزء من القيمة يدل على أنه متعود على التحايل على السياح . .

ونفس الشيء مع سائقى التاكسى فقد ركبنا ٣ سيارات دفعنا للسائقين الأول والثانى ٣٠٠ دراخمة بالبقشيش لكل واحد . . بينما أصر الثالث على دفع ١٥٠٠ دراخمة وعندما حاولنا التفاهم معه بالإنجليزية . . أكد أنه لايعرف سوى اليونانية ! ! والغريب أن بعضهم يفعل ما كان يفعله السائقون زمان عندما كانوا يستغلون جهل السائح بخط السير . . فيسير على هواه فى دوائر أو مربعات . . حتى تكبر حصيلة العداد ، ولولا يقظة البعض منا . . لدفع الكثير . وهكذا أعاد لنا جرسونات وسائقو أثينا حكايات أجدادهم الذين عاشوا بيننا فى مصر ، ونجحوا فى تكوين ثروات هائلة سواء بالتجارة فى القطن ، أو فى بيع الخمور للمصريين ، وانتشروا حتى امتد وجودهم إلى داخل القرى المصرية ذاتها . .

وبالمناسبة كل شيء بحسابه فى مطاعم اليونان ، داخل المدن أو الجزر السياحية . حتى الماء له ثمنه وإستخدام الشوك والسكاكين أيضاً وبسبب عمليات الخداع الصغيرة ، أعتقد أن السياحة لليونان سوف تخسر كثيراً . وإذا كانت السياحة هناك تعتمد على سياحة الجماعات وبالتالى عدم العناية بالخدمة فإن كل العائدين لن يسكتوا على انخفاض الخدمة في فنادق الدرجة الأولى ، فنادق المجموعات . وإذا كانت أزمة الخليج قد دفعت بأعداد كبيرة من السياح إلى اليونان وتركيا . . إلا أن سوء استغلالهم قد يدفع بالسياح ، والعرب بالذات ، إلى مراجعة برامجهم السياحية .

وفى فنادق المجموعات تجد سوق عكاظ اللغوى !! فتجد الألمان والأسبان والطلاينة والقادمين من شمال أوروبا . . ومن أمريكا الوسطى والجنوبية . ومع كرنفال اللغات تجد التحرر المطلق فى الملابس . . ففى صالات الفنادق تجد ملابس السهرة . . وتجد أيضاً المايوهات والشورتات . . وفى أحد الأفواج الجماعية نصحت المرشدة المرافقة سيدتين بعدم دخول إحدى الكنائس . . بسبب ارتدائهن للبنطلون الشورت . . ومع كرنفال اللغات والقادمين من الشرق والغرب نجد نقصاً غريباً فى اللافتات التى تحمل أسماء الشوارع ، فهم مثلاً يصرون على كتابة أسماء الشوارع باللغة اليونانية . ونادراً ما تكتب بلغة أخرى تحتها ، وتلك سقطة فى دولة سياحية وأعتقد أن مصر يجب ألا تقع فيها بحكم تزايد عدد السياح الأجانب .

وإذا لم يكن فى اليونان سن محدد للتقاعد إلا أنه من الصعب قبول مرشدة سياحية تصعد معك جبل أوليمب أو لتشاهد معبد الأكروبوليس . . بينما عمرها تجاوز السبعين !!

وكم فى اليونان من غرائب .

فى اليونان :

كل شىء للبيع حتى البحر !

يبدو أننا لانعرف كيف نستثمر ما نملك ولا نعرف كيف نبيع ما تحت أيدينا من ثروات آثارية عظيمة . . ففى الوقت الذى لاتمتلك فيه اليونان من الآثار سوى ٣ معابد أكبرها الأكروبوليس . . نملك نحن ثروة غنية . . والأهم من ذلك . . متنوعة .

فاليونان لا تملك إلا معابدهم الهلينية المعروفة ، ورغم هذا استطاعت أن تسوق هذه المعابد ، وتجعلها عنصر جذب رئيسى للسياح من الشرق والغرب . . بينما مصر التى تملك معابد وآثاراً يونانية ورومانية وقبلها ثروة فرعونية هائلة ، فضلاً عن ثروتها الآثارية الإسلامية على مر العصور . . مصر هذه ، بكل هذه الإمكانيات لم تستطع أن تحصل إلا على أقل القليل مما يتبقى فى سوق السياحة العالمية .

ولأن مصر تتنوع ثروتها . . فإنها لاتجيد تسويقها . . ولو كانت مصر تملك فقط ثروتها الفرعونية لكانت فى المقدمة ، أما عن الآثار الإسلامية فالحديث يطول ويطول . . لأننا لا نعرف كيف نصون ما تحت أيدينا . .

وبالتالى نعجز عن أن نحول هذه الآثار إلى نقطة جذب سياحى إسلامى بل ومسيحى فى المقام الأول .

وربما بسبب تنوع وتعدد آثار مصر ـ من كل العصور ـ لا نهتم إلا بآثار الأقصر والجيزة فقط . . ولا يكاد السائح المصرى أو العربى يعرف أن مصر تملك آثاراً باهرة فى قنا وفى سوهاج . . بل وفى محافظة الشرقية . . وكل هذه الآثار من العصر الفرعونى . . تماماً كما أننا لم نعرف كيف نحول الآثار الرومانية ـ اليونانية فى الاسكندرية إلى منطقة جذب للأجانب . وإذا كانت آثارنا الكبيرة فى سيوة يصعب زيارتها بسبب البعد المكانى . . إلا أنه من الواجب أن نضع آثارنا فى ادفو مثلاً على كل الخرائط والبرامج السياحية . . ولا نكتفى بالأقصر «وأبو سمبل» .

ولأن البحر هو كل حياة اليونانى . . نجحت اليونان فى بيع كل مظاهر الحياة على جزرها التى تنتشر وتتناثر فوق صفحة البحر المتوسط ، بعد أن حولتها إلى مزارات سياحية . . لم تضف عليها شيئاً إلا النظافة . . فكل الجزر التى تشرق عليها الشمس نظيفة . . وبسيطة . . مطاعمها على صغرها تجذب السائح الباحث عن أى شىء ذى تاريخ . . وذى رائحة تاريخية ، حتى ولو كان مجرد مدفع قديم اشترك فى الحرب العالمية الأولى فقط . . ولأن اللون الأبيض يجذب العيون . . فإن اليونانيين جعلوا من هذا لونا وطنياً . . فالبيوت على صغرها براقة نظيفة .

والجزر تحيا على البحر وناتج البحر . ورغم فقر هذه الجزر إلا أنك لا

تحس نقصاً فى المواد الغذائية . . فالسفن حتى الزوارق الصغيرة تجوب البحر وتدخل الخلجان حاملة الغذاء لمن لا يزرع هذا الغذاء . .

وفى جزر اليونان قابلت صيادين دمايطة من عزبة البرج المواجهة لمصيف رأس البر ، وهناك حوالى ٥٠ ألف «صياد» مصرى يعملون فوق أسطول الصيد اليونانى ويحصل الصياد المصرى على ألف جنيه كأجر شهرى ينفق منه ٤٠٠ جنيه ويدخر الباقى ، على أمل أن يشترى سفينة صيد له . . داخل مصر .

اليونان بين الانفتاح على السياحة ..
ومشكلة الدراخمة

وسط أزمة الخليج الملتهبة ، والصيف الحار ، استطعت أن أختلس بضعة أيام قضيتها فى اليونان وتركيا . . وتعمدت ألا أقرأ الصحف ، أو حتى أسمع الإذاعات . . فقد كنت ـ حقيقة ـ فى حاجة إلى هذه الأيام القليلة لأخفف من التوتر الذى يعيش فيه الصحفى ، خصوصاً وأننى لم أقتنص أجازة واحدة على مدى عامين كاملين .

وفى اليونان فاجأتنى الإضرابات التى شلت الحياة تماماً فلا عمل فى المصانع ولا البنوك . . حتى الكهرباء كانوا يسمحون بها فى منطقة ثم يحجبونها عنها لتحظى المنطقة التالية بنعمة الكهرباء . . حتى إن الخوف كان يشمل البرامج السياحية . . وهل تقطع الكهرباء عن سهرات الصوت والضوء . . أم لها مزايا خاصة . . المهم عشنا أياماً متوترة . وكان الخوف الأكبر أن تمتد الإضرابات إلى شركات الطيران وبالتالى أُصبح سجينا لأثينا ومطار أثينا . وارتبكت حركة الطيران . . وعاش السياح تحت رحمة زعماء النقابات . .

وكانت المشكلة الأكبر فى تحويل ما معنا من عملات إلى الدراخمة

اليونانية فى ظل إضراب البنوك . . البعض تكرم علينا بتحويل بعض الدولارات . . ولكن كانت المشكلة فى إعادة تحويل الدراخمة إلى دولارات مرة أخرى . . فالإضرابات مازالت مستمرة . والبنوك مازالت مغلقة . وقالوا لنا إن البنوك فى المطار يمكن أن تقوم بعملية التحويل ولكن الكارثة وقعت . . فالإضراب شمل حتى فروع البنك فى مطار أثينا . . ولأن الدراخمة عملة غير مرغوب فيها فى الدول الأخرى . . فقد حملناها معنا ونحن فى طريقنا إلى استانبول ـ عاصمة تركيا القديمة ـ وليس عندنا أمل فى تغييرها حتى أن بعضنا حولها إلى قضية للتسلية ، واقترح البعض استخدامها كورق نزين به الحوائط .

وفى استانبول العتيقة رفضت كل البنوك قبول الدراخمة . . وكان علينا أن نجازف ببيعها فى السوق السوداء ليخسر بعضنا بين ٢٥ و٣٠٪ من قيمتها الحقيقية . . كل هذا من أجل سواد عيون عمال اليونان الذين نجحوا فى إضرابهم . . الذى طالبوا فيه بزيادة الأجور ، بعد موجة الغلاء الفاحشة التى شملت كل دول أوروبا . ودفع السياح الثمن ، وتحولت مدينة أثينا التى كان أهلها يفخرون بنظافتها إلى مدينة قذرة بعد أن شمل الإضراب عمال النظافة الذين تركوا أكياس القمامة تملأ الشوارع والحارات طوال مدة إقامتنا هناك . .

والشىء الوحيد الذى لم يتأثر بالإضرابات هو البواخر السياحية التى تطوف بالجزر . . وكانت الرحلات البحرية هى سلوتنا الوحيدة للتمتع بجزر اليونان . وللحقيقة نجح اليونانيون فى بيع الجزر والبحر والسماء .

وحولوا جزرهم إلى جنات تسبح وسط مياه البحر المتوسط ويأكلون السمك حتى الإخطبوط أكلوه مقلياً فى زيت الزيتون وأتبعوه بعصير البرتقال المدعم بعصير التفاح والليمون .

ولأن البحر هو كل حياة اليونان ، فإن السفن هى وسيلة الحياة الأولى . وبجانب سفن الركاب ولمواجهة مشكلة تخلف بعض السياح . نجحوا فى تسيير خطوط سريعة من لنشات الهوفر كرافت أطلقوا عليها أسماء «الدولفين الطائر» تعمل بين الجزر ، والتذكرة قيمتها ٥٥٠ دراخمة!! والويل لمن لا ينتبه لوجود هذه اللنشات السريعة ممن تفوتهم بواخرهم السياحية لأنهم فى هذه الحالة سيقعون تحت سلطان أصحاب اللنشات التقليدية التى تتكلف الرحلة فيها عشرات الألوف . . وكله مكسب !!

بائع البيتزا وموعد الحرب

خبر طريف نشرته جريدة «الأخبار» قالت نقلاً عن صحيفة سويسرية « أن أول شخص تنبأ بالتوقيت الصحيح لبدء الحرب فى الخليج هو بائع بيتزا أمريكى يقوم بتوصيل الطلبات إلى المنازل ، ويعتبر البيت الأبيض من بين زبائنه » . ويضيف الخبر أن البائع «اعتاد توصيل ١٥ فطيرة إيطالية فى كل مساء إلى البيت الأبيض» ولكنه مساء الأربعاء «ليلة الضرب» طلبوا منه توصيل ١٠١ فطيرة بيتزا ، مما يوحى بأهمية تلك الليلة، ووجود عدد من المسئولين مجتمعين . لذلك توقع إعلان الحرب فجر الخميس . وهذا ما حدث بالضبط !!

هذا الخبر يدل على وجود ثغرة خطيرة فى إجراءات السرية والأمن داخل المكان الذى يدير منه رئيس الولايات المتحدة أمور بلاده ، وأمور الحرب والسلام . وإذا لم يكن فى البيت الأبيض ـ أشهر مقر للحكم فى العالم ـ مطبخ يعد فطائر البيتزا للرئيس وكبار مساعديه ، خصوصاً فى الأوقات العصيبة التى تقتضى السرية ، فمتى يحفظ البيت الأبيض أسراره . . اللهم إلا إذا كان رجل البيت الأبيض القوى فى منتهى الديمقراطية إلى الدرجة التى يثق فيها ببائع البيتزا !!

وبائع البيتزا الذى عرف موعد اشتعال الحرب الدولية على العراق ليس الوحيد فى العالم الذى عرف كيف يفسر الأحداث ، ليعرف الأسرار . فقد عرفت الحروب وتاريخها الكثير من الأسرار التى يحاول أن يعرفها كل جيش عن الجيش المعادى له :

●● فى خلال الحرب العالمية الثانية أصدر الجنرال الأمريكى المشهور دوجلاس ماك آرثر تعليماته لرجاله بالبحث عن أى معلومات عن مدى استعداد اليابان للمعركة الفاصلة قرب نهاية الحرب . وجاءه الخبر اليقين عندما قال له رجاله إن هناك إعلانا عن طلب توريد كمية من الأقمشة ذات اللون الكاكى مع تحديد هذه الكمية . وبحسبة بسيطة عرف ماك آرثر أن اليابان تستعد له بجيش جديد قوامه كذا جندى بعد أن قسم الكمية المطلوبة على ما تحتاجه البدلة العسكرية من قماش وهكذا أعد عدته والسبب سقطة غابت عن الذكاء اليابانى المعروف .

●● وخلال زحف الجيش الألمانى نحو موسكو فى نفس الحرب العالمية الثانية ومع بدء موسم الشتاء والثلج . عرفت القيادة الألمانية أن حكومة موسكو طلبت إعداد وتجهيز كذا زوج من أحذية الجنود الضرورية لمواجهة حرب الشتاء . وهكذا عرفت القيادة الألمانية حجم وعدد الجيش السوفيتى الذى يعده جوزيف ستالين ديكتاتور روسيا الرهيب ليواجه زحف قوات البانزر الألمانية التى كانت تحاول احتلال موسكو .

●● ولماذا نبحث فى التاريخ الغربى ، وفى تاريخنا الإسلامى المثل الأعظم على حسن استخدام المعلومات المتاحة فى تقدير عدد قوات العدو .

فى إحدى معارك صدر الإسلام وكان يقودها نبى الله ورسوله محمد بن عبد الله عليه أطيب الصلاة والسلام فى هذه المعركة أرسل النبى عددا من فدائييه إلى خطوط العدو لاستكشاف استعداده وعدده ولكنهم عادوا دون أن يعرفوا عدد عدوهم . . وعدو الله . ولكن رسول الله بفراسته سألهم هل لاحظتم عدد الإبل والأغنام التى ذبحوها ؟ فقال الفدائيون هو كذا من الإبل وكذا من الغنم فقال رسول الله على الفور : إذن يكون عدد قوات جيش قريش المعادى هو كذا . أى أن رسول الله ﷺ قدر كم فرداً سيأكلون الإبل والأغنام ، وبالتالى حدد عددهم .

هذه الأمثلة التى حفظها لنا التاريخ أصبحت دروسا تدرس فى الكليات العسكرية ولضباط المخابرات . والقاعدة الأولى لكل هؤلاء هى ألا يرفضوا أى معلومة ، ولا يستهينوا بأى رقم ، حتى ولو كان عدد حبات اليوسفى التى يشتريها الجيش ، وليس فقط مناقصات ملابس الجنود وأحذيتهم ، بل أيضاً طعامهم بدءاً من عدد أرغفة الخبز وعدد فناطيس نقل المياه للجنود فى الجبهة . والقاعدة تقول « أن تتحول العيون إلى أجهزة تسجل بالصوت والصورة كل ما تراه » فقد يستهين الواحد بسطر يقرؤه فى صحيفة ، ولكن هذا السطر يعنى الكثير عند الباحثين عن المعلومات .

وفى هذا المجال فإن العدو الإسرائيلى يعرف كثيراً من أسرارنا ، ليس عن طريق التجسس وحده ، بل عن طريق ما تنشره الصحف من معلومات عن المشروعات وطاقتها وإنتاجها . وربما لايعرف بعضنا أن إسرائيل مغرمة بقراءة أعمدة الوفيات فى الصحف المصرية ، لأنها من خلال تحليل ما ينشر فيها من أسماء تستطيع أن تحدد علاقات القربى والعائلات ورتب الضباط والمسئولين فى كل موقع فى مصر بل إنها تتابع أيضاً أخبار المجتمع مثل عروس اليوم والزواج بل والميلاد . وأذكر أن اسرائيل كانت تنادى على الطيارين المصريين من إذاعاتها خلال حروبنا معها ، فتقول لكل واحد : نحن نعرف اسمك ، ومن هى زوجتك ، وأسماء أولادك ومتى تزوجت ، ومتى أنجبت ، كل هذا يعرفه العدو من الإعلانات ، ومن أخبار المجتمع ، ومن أعمدة الوفيات ، وهذا يؤكد أن أى معلومة ولو كانت تافهة تصبح معلومة أساسية وهامة عند العدو الذكى . .

تماما كما عرف بائع البيتزا موعد اشتعال الحرب فى الخليج من عدد فطائر البيتزا التى قدمها للبيت الأبيض .

إنقاذ مدينة !

ماذا لو طبقت سلطات القاهرة ما قررته بلدية نيويورك فى محاولة للسيطرة على تلوث الهواء ؟! سؤال يبدو غريبا لأنه لايمكن أن نقارن اهتمام السلطات الأمريكية باهتمام السلطات المحلية المصرية . . بتلوث الهواء !!

فقد قررت بلدية نيويورك وضع عدادات لقياس تلوث الهواء فى الميادين الهامة بالمدينة ، على غرار عدادات قياس الحرارة . وأعلن عمدة المدينة أن هذه العدادات سوف تستخدم لتخفيف المرور وتوجيهه إلى مناطق أخرى فى حالة ارتفاع التلوث . وقال إن الشركات العاملة فى نيويورك سوف تتحمل تكاليف هذه العدادات .

وقضية تلوث الهواء فى نيويورك من المؤكد أنها أخف من نسبة تلوث الهواء فى القاهرة ، ليس بسبب قلة عدد السيارات فى أكبر مدينة أمريكية - فهذا غير حقيقى - ولكن لأنهم هناك يحترمون الإنسان ولا يسمحون بمرور سيارة تنفث الهواء الملوث حينما تسير ، ولأن هناك رقابة دائمة للتأكد من سلامة هذه السيارات وأن موتوراتها سليمة ، وأجهزة الاحتراق

لاخلل فيها . أما نحن فى مصر فلا تهمنا أرواح وحياة كل المصريين الذين يتعرضون كل يوم لنسبة من التلوث لو عرفتها أى مدينة أخرى لقررت سلطاتها إغلاق المدينة كلها ، حماية لسكانها .

والذى يريد أن يعرف حجم الكارثة التى تعيشها مدينة مثل القاهرة عليه أن يصعد إلى القلعة ويلقى نظرة على سماء العاصمة وسوف تذهله تلك السحابة الداكنة التى تغلف العاصمة كلها ، من الدخان الناتج عن عادم السيارات غير السليمة ، وعدم تمسكنا بالاشتراطات الصحية فيما نقيم من مصانع . . بداية من مصانع الأسمنت إلى الجيارات ومصانع الجبس والطوب .

ولأننا عجزنا تماماً عن الالتزام بالأمور الصغيرة فى حياتنا مثل منع التدخين فى المواصلات وأماكن العمل . . فكيف نمنع سير السيارات المخالفة لشروط السلامة فى شوارعنا . أقول هذا وأنا لا أريد أن أستعدى سلطات المرور فى بلادنا على أصحاب السيارات غير الصالحة التى تجوب شوارعنا لتدفع إلى صدور الناس بكل الملوثات التى أصبحت شيئاً عادياً فى حياتنا .

وإذا كانت القاهرة تختنق كل يوم بكل أنواع التلوث : البصرى والسمعى والتنفسى والغذائى فإننا نسأل ماذا يفعل جهاز حماية البيئة عندنا وماهى مهمته بالضبط ، وأين ينفق ميزانيته التى تقدر بالملايين ، فضلاً عن إشراف وزارى هام عليه ؟

نحن نريد أن نسمع كلاما يطمئن أنفسنا على حياتنا وحياة أولادنا . وإذا كانت حياتنا غير مهمة عند المسئولين . . فلا أقل من أن نحاول حماية حياة أولادنا . . فربما يكونون أسعد حظا منا أو ربما ينعمون بحياة أقل تلوثاً . وإذا كنا نأكل كل يوم طعاماً ملوثاً بالمبيدات والكيماويات ، ونتنفس هواء فاسدا ونشرب مياها عليها عشرات من علامات الاستفهام، ويذهب أولادنا إلى مدارس يسمعون فيها عبارات ملوثة ويشاهدون مناظر ملوثة فلا أمل فعلاً فى إصلاح ما فسد فى شوارعنا . أقول هذا ونحن نشهد كل يوم اغتيال كل ماهو أخضر كان يمكن أن يخفف من حدة التلوث .

وعجبى على جرائم اغتيال حدائق القاهرة والجيزة وكانت حدائق غناء تبهج النفس وتريح التنفس ، ولكننا نقف بالمرصاد أمام ما يحفظ للمصريين صحتهم حتى شاعت فكرة أن المصريين إذا عاشوا فى جو صحى تعبت صحتهم !!

هل يمكن أن نتحرك قبل ضياع الفرصة .

للشحاتة فنون

الحياة فى لندن ليست براقة دائماً . . وليست سهلة بالمرة !! ورغم مظهر التقدم الذى يبهر الكثيرين ، فإن الركود الاقتصادى يضرب البريطانيين بعنف فالبطالة تخيم على كل مكان ، سواء فى المصانع ، أو المدن الصغيرة . . أما فى العاصمة ـ لندن ـ فالمشكلة لها أبعادها الخطيرة . . وفى بريطانيا الآن مليون و٨٥٠ ألف شخص بلا عمل ، متعطلون وفى لندن نفسها أكثر من ١٠ آلاف بريطانى ينامون فى صناديق وعلب الكرتون يوميا ، أو يلجأون إلى تحت الكبارى ، والحدائق .

والتسول بالفن مشروع فى لندن !! هناك من يقف فى مدخل محطات المترو ممشوق القوام ، فى كامل ملابسه . . وهو يعزف على الهارمونيكا ، أو الجيتار ، الأغانى الشعبية الإنجليزية الراقصة . . وبين قدميه ترك قبعته ليضع فيها المارة ما يشاءون دون أن يقطع عزفه أو حتى يلتفت لمن يتبرع له . . حتى ولو كانت جميلة الجميلات !! وهناك من يرتدى ملابس مهلهلة ويسير فى أشهر شوارع لندن رافعا لافتة مكتوبة بالطباشير تتحدث عمن يحصل على : بروتين أقل . . لحوم أقل . . أسماك أقل . . وفاكهة أقل . . والمعنى فى بطن المتسول !! وفى لندن

أيضاً هناك من يتجول باحثاً فى صناديق الزبالة عن بقايا طعام ، أو قطعة شيكولاته ، أو حتى بقايا سيجارة ، أو سيجار ، وهؤلاء وإن كان أقلهم من الإنجليز ، إلا أن أكثرهم من الجاليات الآسيوية التى استوطنت انجلترا . . وهناك أبناء طائفة «البانك» بزيهم التقليدى ورؤوسهم اللامعة ، وموسيقاهم المميزة ، وهم أيضاً يتسولون دعما لدعوتهم التى تمتد إلى أصول البوذية . رأيتهم فى لندن . كما رأيتهم فى باريس ، ووقفت أتابعهم عن قرب فى مدريد ، أما فى فيينا فلم أجد لهم أى أثر ! !

ومن مظاهر التسول المشروع فى شوارع لندن أن يقف أحد صغار الفنانين ، أو ينحنى فوق ركبتيه وهات يا رسم ! ! على ورق رسم كبير ، أو على أرضية الرصيف نفسها . وكالعادة يترك قبعته أمامه ليتخلص الناس مما يحملون من قطع عملة معدنية صغيرة من ناحية ، ويشجعون هؤلاء الشباب من ناحية أخرى . . ولا يجد هذا الفنان الشاب غضاضة فى أن يكون التبرع قطعة من ساندويتش ، أو حتى كوباً من البيرة السوداء الداكنة ، المهمْ أن هذا النوع من التسول المشروع يجذب كثيراً من المارة ، ويحوز على إعجابهم . . خصوصاً الفتيات الصغار . . وتدخل الواحدة من هؤلاء حلقة التسول هذه ، وتخرج وقد تخففت من ثقل العملات المعدنية ، وقد مال رأسها بجمال ما رأت ، وربما طبعت قبلة على خد المتسول الفنان الشاب ! !

ولم تعد بريطانيا امبراطورة التقاليد . . بل أصبحت ملكة الغرائب ! !

النشرة الجوية .. فى بلاد الإنجليز

إذا كان الإنجليزى يعشق نشرة أخبار التليفزيون ، إلا أن حبه واحترامه لنشرة أخبار الجو بلا حدود . . وهو يصدق تماماً كل ما تقول به هذه النشرة ، بل ويرتب مواعيده ونظام حياته اليومية ، وملابسه عليها ، وعلى ما تذيعه !!

والاحترام والثقة متبادلان بين الإنجليزى وقارىء نشرة الجو . . والنشرة الجوية ـ فى تليفزيون لندن ـ عنصر هام فى نشرة الأخبار . بل تكاد تكون الفقرة الأساسية خصوصاً فى نشرات أخبار الصباح . وهى لاتقدم فقط درجات الحرارة مع كلمتين عن الرطوبة ، ومنخفض جوى هنا أو هناك ـ كما هو الحال عندنا !ـ ولكنها نشرة كاملة وبالشرح والرسوم التوضيحية . ويبدو أن صورة الأقمار الصناعية التى تبهرنا لم تعد شيئاً هاماً عندهم .

وللنشرة الجوية فى بلاد الإنجليز طقوس وقواعد . وهى تبدأ بجزء عام عن الجو ككل . . وهل هو مشمس أو غائم . . بارد أم دافىء جاف أم ممطر ثم يدخل المذيع فى التفاصيل ، فيشرح على خريطة متحركة

توقعات درجات الحرارة . وفى نظرة واحدة لهذه الخريطة تعرف درجات الحرارة فى المناطق والمدن الرئيسية . . بينما الشمس تسطع فى منطقة ، أو تغيم فى أخرى . . ثم تأتى فقرة المطر ـ وهى هامة للغاية ـ فالسحاب يشرح بنفسه ، فإن كانت السحابة سوداء فمعنى ذلك أن الأمطار ثقيلة ، وهل هى على شكل رخات خفيفة ، أو رذاذ مياه . . وأيضاً بنظرة واحدة تعرف درجات المطر فى كل بريطانيا من خلال تحركات السحب المرسومة والتى تتحرك على طريقة الرسوم المتحركة . .

والأهم من هذا كله هو مدى الصدق فيما تقدمه نشرة أخبار الجو فى لندن من معلومات وحقائق تكاد تحدث بالفعل ، وليس مجرد تكهنات كما يحدث فى مصر فإذا كان الجو حارا ظهر المذيع ـ أو المذيعة بملابس رياضية خفيفة ، وأحياناً بالبنطلون المشورت ، وإذا كان البرد شديدا ارتدى المذيع ملابسه كاملة . . وهو يقول فى الحالة الأولى : ياه يوم حار آخر سوف نعيش معه . . أما فى الحالة الثانية فيظهر وتكاد أسنانه تصطك من شدة البرودة .

ونشرة أخبار الجو وهى تقدم كاملة فى كل نشرة ابتداء من السادسة صباحاً وإلى ما بعد منتصف الليل وباستمرار نشرة صادقة ١٠٠٪ دقيقة ١٠٠٪ يقدمها مذيع يفهم ١٠٠٪ ما يقول .

وعن نشرتنا الجوية فى مصر فحدث ولا حرج !!

بنوك .. تعمل بالنحاسة

التعامل مع البنوك فى العالم كله أساسه الثقة المتبادلة . أما فى مصر فإن حامل أى شيك عليه أن يقدم ما يثبت شخصيته ورقم بطاقته وعنوان منزله ، ولولا الملامة لطلبوا منه رقم وثيقة زواجه ، أو شهادة ميلاده ، والغريب أن هذا متبع فى بنوكنا كلها حتى ولو كان حامل الشيك هو نفسه صاحب الحساب . وهكذا نحن ننظر للمواطن على أنه مذنب إلى أن يثبت العكس ، أو أنه غير أمين إلى أن يثبت العكس .

وفى ألمانيا يعاملون حامل الشيك كإنسان . . وقد وقفت أراقب العملاء وهم يتقدمون إلى الشباك لصرف الشيكات . وأصابنى الذهول . وتساءلت : هل لهذا الحد يثقون فى الناس ؟ واقتربت أكثر لأتابع ما يجرى . إذ بمجرد أن يقدم الشخص الشيك إلى موظف الشباك لايكلف نفسه حتى بقراءته ، ولكنه يضعه على جهاز ربما للتأكد من مطابقة التوقيع أو ربما للتأكد من أن الرصيد يسمح . ثم عاد الموظف بعد نصف دقيقة ليسأل ماهى فئات العملة التى يريدها ثم قدم قيمة الشيك فوراً للعميل ، حتى دون أن يطلب توقيعه !

وذهلت كيف يحدث هذا ؟ وماذا يحدث عندما يعثر شخص على شيك فى الشارع ، أو ينشل حافظة نقود بها هذا الشيك . وجاءنى الرد بسيطاً ومنطقياً : أن كل صاحب حساب أو دفتر شيكات مسئول عن شيكاته . ومسئولية المحافظة عليها مسئوليته بالكامل . وهى أمواله . فإذا لم يعرف كيف يحافظ عليها . . فكيف نحمل البنك هذه المسئولية .

المهم أن أكثر ما أذهلنى أن موظف البنك لم يسأل مقدم الشيك حتى عن اسمه . ولم يطلب منه تقديم ما يثبت شخصيته ، رغم أن الشيك صادر بالاسم . والأهم أن عملية تقديم الشيك وصرف قيمته لم تستغرق سوى ثلاث دقائق . . وتابعت عملاء آخرين فوجدت نفس الشىء . .

وقارنوا ما يحدث فى بنوك ألمانيا ، وما يحدث فى بنوك مصر . فكل حامل شيك هنا عليه أن يكتب على ظهر الشيك قائمة معلومات تكاد تملأ الورقة بالكامل . ثم يقدم ما يثبت شخصيته . وعليه أن يوقع على الشيك مرتين . الأولى عند تقديمه لموظف التأكد . . والثانية عند شباك صرف القيمة .

ليس هذا فقط ، بل اسألوا عن الوقت الضائع بين تقديم الشيك وصرف قيمته . وأتعجب لماذا تستغرق هذه العملية عندنا ما يقرب من ٤٥ دقيقة ، إن لم تمتد أحياناً إلى ٦٠ دقيقة ، كل هذا رغم جيش الموظفين الذين ينتشرون فى المكاتب ، ولا أعرف ماذا يفعلون .

والغريب أن بعض بنوكنا مازالت تعمل بنظام «النحاسة» . . وهو

نظام تتعامل به البنوك المصرية منذ عشرات السنين ، وربما منذ بدأت البنوك عملها فى مصر . ثم عليك بالانتظار حاملا النحاسة إلى أن ينادى عليك موظف الخزينة ، حقيقة هناك بعض الفروع ألغت نظام النحاسة واختصرت الإجراءات واكتفت بتقديم الشيك وصرفه من شباك واحد ولكن يظل الأمر فى بنوكنا بحاجة إلى تبسيط وتخفيف . لأن المواطن يضيع عليه اليوم إذا نزل إلى وسط البلد ليصرف شيكاً . . وكم هو غال هذا اليوم ، من قوة العمل وضياع الإنتاج .

وإذا كنت لا أقول باتباع ما يحدث فى ألمانيا . . إلا أننى أطلب تبسيط إجراءاتنا البنكية . وليتحمل مصدر الشيك مسئولية ضياعه أفضل من أن تتعطل مصالح كل المتعاملين مع البنوك وليس بالتعقيد والتوقيعات نحمى أموال المتعاملين .

التسكع فى الشوارع .. هواية مصرية

فى شوارع ألمانيا يندر أن تجد شخصا يسير فى الشوارع وسط النهار . حتى ولو كان رجلاً عجوزاً ، أو سيدة عجوزاً . . أما عندنا فالشوارع ليس فيها موقع لقدم من كثرة المترجلين ، والذين ضاقت بهم الأرصفة فنزلوا إلى عرض الشوارع ينافسون السيارات ويشاركونها ! !

●● فى ألمانيا الكل يعمل ، ولمدة خمسة أيام كاملة . . والعمل فى معظمه بالساعة، ولهذا لايتسكع أحد حتى المزارع لم ألمح مزارعاً واحداً ينام تحت شجرة ساعة القيلولة ، أو عازفاً على الناى .

●● وفى مصر تمتلىء الشوارع ـ فى كل المدن بلا استثناء ـ بالمارة والمشاة ، وربما لأن بعضهم من هواة التزويغ من المصالح الحكومية ، أو لأن لبعضهم مصالح يسعون إلى إنهائها . أو بسبب الروتين المصرى الذى يحكم كل المصالح الحكومية يضطر المصرى إلى التردد على المصلحة مرات عديدة . . وهذا هو السبب الأول لازدحام الشوارع بالمارة فى مصر . . أما فى ألمانيا فالمواطن يستطيع أن ينهى معاملته ـ فى أى موقع ـ خلال دقائق ، بلا أى معوقات .

وحتى فى يومى السبت والأحد المفروض أنهما يوما أجازة أسبوعية لم أجد زحاماً فى الشوارع فى ألمانيا . . فالرجل الجاد يسترخى فى بيته ، أو يعطى وقته لرعاية حديقته ، أو زهور نوافذه فإذا خرج فبسيارته إلى موقع جبلى أو على ضفاف بحيرة ليمضى يومه خارج بيته واضعاً دراجات أطفاله فوق سيارته أو قاطراً بيته المتحرك بسيارته على الطرق السريعة . .

وإذا دخلت مدينة ألمانية وسط النهار لاتجد أى زحام اللهم إلا من السياح الأجانب . أو من كبار السن والأطفال فى المناطق التجارية التى أخلوها من السيارات ومنعوا سيرها فى الأحياء التجارية لتوفير الأمان للمشترين .

وبالمناسبة طوال إقامتى فى ألمانيا زرت معظم مدنها الكبرى والصغرى لم ألمح شرطيا واحداً ولا حتى أحد جنود المرور ولكن حدث هذا مرة واحدة وقلت لمرافقى ها هى ذى سيارة شرطة تقف بجوار الرصيف فرد على ضاحكاً إنها تقف أمام قسم الشرطة كان هذا فى مدينة هامبورج أكبر مدن شمال أوروبا وأكبر موانىء أوروبا على الإطلاق .

وبالمناسبة لا أحد يتخطى السيارة التى أمامه إلا بنظام دقيق ، فإذا زاد من سرعته ليتخطى وسار فى الحارة اليسرى عليه أن يعود فوراً إلى الحارة اليمنى والالتزام بالسرعة المحددة على الطرق الخارجية وداخل المدن مقدس والمرور يعامل المخالف بقسوة شديدة ، وإذا ارتكب السائق ثلاث مخالفات يتم سحب رخصة القيادة فوراً . . ولا تعاد إليه

إلا بعد اختبار جديد فى القيادة وأصولها وقواعدها ولهذا يحرص كل سائق على النظام والالتزام به .

وتشجيعاً على تقليل الاعتماد على السيارات الخاصة تشجع السلطات الألمانية ـ تماماً كما فى هولندا ـ راكبى الدراجات وتخصص السلطات حارة كاملة مفصولة عن طرق السيارات لراكبى الدراجات سواء داخل المدن أو على الطرق الخارجية . .

الطب المصرى .. ينجح بشهادة ألمانية

هذه شهادة شخصية للطب والأطباء فى مصر ! فقد كنت أشكو من ارتفاع نسبة الدهون فى الدم وترسيب عالى الدرجة فى الشرايين وأجريت عدة فحوصات وتحاليل فى مصر ، وتم تشخيص الحالة التى كانت تنذر بالخطر . .

واقتنصت عدة أيام كأول إجازة أحصل عليها منذ ٣ أعوام . . ففى صيف عام ١٩٩٠ وقع زلزال اجتياح العراق لدولة الكويت الشقيقة . . وبالتالى لم نحصل على يوم واحد إجازة . . وفى صيف ١٩٨٩ فقدنا الراحل الكبير مصطفى شردى الذى شيعناه فى أول يوليو ١٩٨٩ . . وبسبب ضغط العمل لم يعط الواحد منا لصحته أو لجسمه الراحة الطبيعية . .

وسافرت إلى ألمانيا ـ وقلت كما يقول البعض ـ حج وتجارة . . أى علاج وراحة . . وهناك . . أجريت عدة فحوص طبية ، والتقيت بالأطباء . وبعد أن قرأ الطبيب المعالج نتائج التحاليل سألنى عن

عمرى، ولما أجبته فاجأنى قائلاً : « ألم تحدث لك أى أزمة قلبية» ؟ ولما تعجبت عاجلنى بقوله : إن أى شخص عنده ما عندك من نسبة الدهون هذه وترسيبها . . ما كان يقف أمامى الآن . . على قدميه !! فقلت مازحا : لماذا هذه الصراحة القاتلة ؟ رد قائلاً : لقد جئت لى لتعرف الحقيقة فلماذا أخفيها عنك ؟

وللحقيقة كنت أحمل معى عندما سافرت إلى ألمانيا نتائج التحاليل الطبية وروشتات العلاج التى تمت فى مصر وحجبتها عن الطبيب الألمانى حتى أتم فحوصه وتحاليله . وعندها فقط أطلعته عليها . . فكانت إجابته «ولماذا حضرت لى إذن . . إن كل شىء عندك وجدته كما فى الفحوص والتحاليل المصرية بل والدواء أيضاً . .

وللتحاليل التى أجريتها فى مصر قصة . إذ بعد أن أجريت التحاليل للمرة الأولى عرضتها على الأستاذ الدكتور مدحت خفاجى ـ وهو جراح معروف ـ فقال : لو صحت الأرقام الموجودة فى التحاليل لما كنت الآن واقفاً على قدميك (!!) نفس كلام الدكتور الألمانى . . ونصحنى الدكتور مدحت بعمل تحاليل أخرى ، فى معمل آخر . . زيادة فى التأكد . . ولم أضيع وقتاً ، وأجريت تحاليل جديدة . نعم جاءت النتائج أقل من التحاليل الأولى ، ولكن التفسير كان ربما بسبب أن مدة الصيام فى التحاليل الأولى لم تكن كافية . . ولكنها كانت أرقاما مخيفة . وعرضت نفسى على الدكتور محسن مصطفى حلمى أخصائى الأمراض الباطنة الذى نصحنى بالذهاب للدكتور طارق زكى أخصائى القلب

وكلاهما من كبار الأطباء بكلية الطب . والتقت الآراء . وتم وصف العلاج الذى جاء مطابقاً لما قاله الدكتور الألمانى . . وتلك شهادة ـ كما قلت ـ لصالح الطب والأطباء فى مصر . ولهذا يفضل الكثرة من الأشقاء العرب العلاج فى مصر . .

أقول هذا وأنا أحاول أن أنفذ تعليمات الأطباء ـ فى مصر . . قبل ألمانيا ـ رغم قسوة العلاج . . دوائياً وغذائياً ورياضياً ، والمطلوب وهذا هو الأصعب : البعد عن المنغصات اليومية والانفعالات التى أصبحت سمة من سمات العمل الصحفى فى مصر . .

فى باريس .. يبحثون عن تنيس المصرية !

هل يعرف أحد أين تقع «تنيس» وكيف اختفت من التاريخ والجغرافيا المصرية ؟ أتحدى أن يكون بين طلبة الجامعات المصرية ـ كلها ـ من يعرف موقع هذه المدينة التاريخية التى اشتهرت فى صدر الدولة الإسلامية بصنع كسوة الكعبة وكسوة الخليفة العباسى فى بغداد ، وكانت أشهر مدينة إسلامية فى غزل ونسج الملابس الحريرية .

وفى باريس قابلته فى الفندق الذى يعمل ضمن موظفيه . هو طالب مغربى جاء إلى باريس ليدرس الجغرافيا والتاريخ وبعد أن انتهى من دراسته الجامعية اختار أن يحصل على الدكتوراه عن مدينة «تنيس» اسمه عزيز بن عبد الله ، وبالمناسبة توجد فى فرنسا أعداد كبيرة من شباب شمال أفريقيا ، وبالذات من المغرب وتونس والجزائر .

وبدأ حوارى معه ـ بالعربية ـ بعد أن عرفت أنه مغربى يدرس فى باريس . وفاجأنى بأنه يدرس «شيئاً » فى شمال شرق بحيرة المنزلة . . وفاجأنى أكثر بأنه يحاول أن يبحث عن سر اختفاء مدينة تنيس . . ولما قلت له إن المؤرخين اختلفوا حول هل غارت المدينة بسبب ارتفاع

منسوب مياه البحيرة ، أم دمرها زلزال قيل إنه ضرب البحيرة قال : رسالتى للدكتوراه تحاول أن تصل لهذا السبب !

وبحكم دراستى وقراءاتى التاريخية والجغرافية المصرية والإسلامية أضفت إليه أسماء بعض المراجع التى يمكن أن تفيده خصوصاً كبار مؤرخى مصر الإسلامية كابن تغرى بردى وابن إياس والمقريزى والرحالة البغدادى . . اكتشفت أنه قرأها جميعاً . . ثم أخبرته أنه سيجد فى كتاب «وصف مصر » الذى وضعه علماء الحملة الفرنسية على مصر بقيادة نابليون بونابرت ما يفيده ، قال إنه قرأ كل ما جاء فيه خاصا ببحيرة المنزلة وأضاف أنه حضر إلى مصر ليبحث فى مكتباتها ويضيف إلى ما عنده ، وكيف أن المكتبات الفرنسية زاخرة بالمعلومات الهامة والدقيقة عن كل ما هو مصرى .

وعندما علم أننى من دمياط ومن عشاق السمك قال لى : هل تعلم أن أشهر سمك مصرى ـ وهو البورى ـ منسوب إلى قرية بورة وسط بحيرة المنزلة وعندما اكتشف معرفتى . . طال الحديث والحديث . .

ودعوته لزيارة مصر . فقط يتحمل هو قيمة التذكرة وأتحمل أنا الإقامة مع رحلة بحث فى أعماق البحيرة إلى أطلال مدينة تنيس وإلى جزيرة الذهب ، خصوصاً وأننى سبق أن زرتها خلال دراستى الثانوية فى دمياط فى النصف الأول من الخمسينات حتى يجمع بين معرفة المراجع والقراءة والمشاهدة العينية . .

والحقيقة أننى ذهلت من سر اختياره وكيف أن دارسا مصريا واحداً لم يفكر مثلاً فى عمل دراسة جامعية عن بحيرة المنزلة فما بالك بدارس مغربى فى باريس يدرس جزئية صغيرة من هذه البحيرة ويعرف كل تفاصيلها . . ورد عزيز بن عبد الله بأنهم فى المغرب يعانون من نقص هذا التخصص النادر فى جغرافية شمال شرق مصر . . ولهذا اختاره موضوعا لنيل الدكتوراه ليعود إلى المغرب مدرسا فى جامعاتها . .

وهكذا تهتم دول وشعوب أقصى شمال غرب أفريقيا بكل ما يجرى وجرى فى أقصى شمال شرق أفريقيا ، فى بحيرة المنزلة ، وحول تاريخ مدينة كانت قبلة الحكام والخلفاء وكانت أعظم ما أنتج الملابس الحريرية

تحية لدارس الدكتوراه المغربى عزيز بن عبد الله .

رخصة سيارة .. بأقل التعقيدات

السلطات فى مصر تعتقد أن مهمتها الأولى هى تعذيب المواطنين ! ولهذا لا تجد مواطناً واحداً ينهى أوراقه إلا بعد عذاب مبين ، بداية من استخراج بدل شهادة ميلاد ، أو حتى شهادة وفاة . . إلى استخراج بدل عقد زواج . أو أى عملية تحتاج لمكاتب الشهر العقارى . أما ما يجرى فى مكاتب تراخيص السيارات فى مصر . . فهو العجب العجاب !

ومهما قيل عن جهود تبذل لتحسين الخدمة وزيادة عدد المكاتب والنوافذ ، أو حتى تجديدها من خلال مكاتب البريد فإن مسلسل تعذيب الناس مستمر ، وزيارة واحدة لأى وحدة لتراخيص السيارات تؤكد ما أقول . .

وفى ألمانيا وجدت كيف يتعامل المواطن الألمانى مع أى مكتب ، وكيف يحصل على ما يريد . . مادام موقفه ، وكل أوراقه قانونية . . وتعمدت أن أزور وحدة اصدار تراخيص السيارات فى مدينة أولدنبرج القريبة من بريمن . . فى البداية لم أصدق أن هذا المكان هو المخصص لإصدار تلك التراخيص فالمبنى من الخارج لايقل نظافة وجمالاً عن

أحسن مستشفى استثمارى فى مصر : الأشجار والزهور فى الداخل والخارج وسلال المهملات فى كل مكان .

ودخلت المبنى . فى البداية يسحب الشخص ورقة تحمل رقماً مسلسلاً . ثم يجلس على مقاعد نظيفة منسقة . وأمامه لوحة تضاء بالكمبيوتر تحدد الرقم الذى عليه الدور . . ثم رقم النافذة التى عليه التوجه إليها . فإذا شاء تدخين سيجارة فعليه أن يغادر القاعة ليدخن خارجها . ثم يتقدم بأوراقه للشباك المحدد . بعد أن يكون قد تولى بنفسه تخريم اللوحات المعدنية الجديدة على نفس مقاس اللوحات القديمة على جهاز ثقب مثبت فى مكان من القاعة .

ثم بعد أن يتقدم بأوراقه عليه أن يتوجه إلى فرع للبنك ـ داخل المبنى وفى نفس الطابق الأرضى ـ ليدفع المطلوب سداده ، هكذا دون انتظار . . فكل حركة محسوب سرعة إنجازها حتى لايحدث أى زحام . ولا يقف طالب الترخيص إلا دقيقتين فقط يسدد فيهما المطلوب ليعود بعدهما إلى نافذة لينهى كل معاملاته . وهذه العملية ـ كلها ـ تتم فى دقائق وقارن هذا بما يحدث عندنا . أما عن الاحترام هناك . . وعدم الاحترام هنا ، فهذا لا يحتاج إلى حديث !!

ولم ينس مكتب التراخيص الأشياء الصغيرة . . فقد يذهب إليه رجل مصطحباً أطفاله الصغار ، أو تذهب أم ليس عندها من يرعى أطفالها . . لهذا هناك فى جانب من القاعة مكان مخصص للأطفال وضعوا فيه

العديد من لعب الأطفال التى تشغلهم وتسلّيهم إلى أن تنتهى إجراءات الترخيص . . كل هذا يتم فى هدوء . . وعلى الطفل أن يعيد ترتيب اللعب كما كانت بنفسه . .

ووقفت أرقب العملية كلها ، وشدنى الاحترام الذى يفوق الوصف . . والنظام الذى لايحتمل أى ذرة خطأ . وحسبت كل شىء بالدقيقة والثانية وكيف تتم كل الإجراءات بالبسمة ، وليس بالشخط والنطر والإذلال الموجود فى بعض وحدات التراخيص عندنا .

وتعجبت لماذا يحدث عندنا ما يحدث . بل لماذا يضطر المواطن عندنا أن «يفتح مخه» لينهى معاملته بسلام . ثم وهذا أكثر أهمية كيف تتم كل العمليات بمرونة لايصدقها أحد . .

وعدت إلى خارج المبنى أرقبه وأدور حوله فلم أسمع ضجيجاً ولا صخباً ، ولم ألمح ولا حتى ورقة صغيرة أو عقب سيجارة ملقى هنا أو هناك . . وتساءلت : هل يمكن أن يحدث هذا عندنا فى يوم من الأيام . . أم أنه كتب على كل المصريين أن تمتهن كرامتهم كل يوم داخل المكاتب الحكومية ، وتزيد همومهم بسوء معاملة صغار الموظفين لهم . .

وهذا هو الفرق بين سلطات دولة تحترم مواطنيها وسلطات دولة أخرى تعذب مواطنيها !

حكاية علم بلدى

العلم هو رمز الأمة الذى تتجمع خلفه ، وتلتقى حوله كل القلوب ، ومن الأساسيات أن يكون العلم واضحاً سهل التمييز بينه وبين باقى أعلام الدول الأخرى ، خصوصاً فى المحافل والاحتفالات والمؤتمرات الدولية . . ولكننى كثيراً ما أصدم وأنا واقف أبحث عن علم مصر بين أعلام الدول ، ربما لكثرة تشابه هذه الأعلام التى تجمع بين ألوان : الأبيض والأحمر والأسود وما أكثر هذه الألوان فى أعلام هذا الزمان .

أذكر مرة أنى وقفت أمام مقر الأمم المتحدة فى نيويورك وحاولت أن «أعثر» على علم مصر . . فعجزت . بل أكثر من هذا عندما زرت «مركز كنيدى» فى العاصمة الأمريكية واشنطون عجزت عن تحديد علم مصر بين أعلام كل الدول التى حرصت على وضع أعلامها فى الصالة الرئيسية للمركز . . ووقفت أتعجب وأنا عاجز عن تحديد أى علم هو علم مصر، أقول هذا وقد استطعت ـ بسهولة ـ تمييز أعلام تركيا وتونس والمغرب وباكستان والجزائر . . لأنها أعلام مميزة بألوان واضحة ربما بسبب وجود النجمة ، أو الهلال . . أو اللون الأخضر .

ووقفت أتعجب . أين علم مصر «غير العادى» الذى «كان» يرمز لكل مصر بما كان يحويه من رموز :

● فأرضية العلم هى اللون الأخضر رمز مصر الزراعية التى كنت لا تمل من جمال خضرتها المنبسطة إلى مالا نهاية .

● والهلال الأبيض . . رمر الإسلام الذى نضعه على المآذن والقباب ، رمزاً للنقاء والطهارة .

● والنجوم البيضاء يحتويها الهلال كرمز للألفة والصفاء . وكالنجوم تلمع وسط كبد السماء وعلم بهذه الألوان ـ فضلاً عن معانيها ـ يسهل التعرف عليه ، والتمييز بينه وبين باقى الأعلام الأخرى .

وإذا كانت ظروف خاصة قد دفعت إلى تغيير هذا العلم . . فلا نعرف لماذا لا نعيده ، بعد أن تغيرت هذه الظروف .

وقد يقول قائل إن العلم الحالى لمصر حاربنا تحته وحققنا الانتصارات . . فأرد قائلاً : وعلم مصر الأخضر بهلاله ونجومه ناضلنا فى ظلاله وعشنا أعظم فترات تاريخنا الحديث . . لدرجة أنه أصبح رمزاً لنضال الشعب المصرى .

الذين يرفضون تغيير العلم الحالى بحجة صعوبة التغيير لايستندون إلى منطق سليم . لأننا فى فترة سنوات قليلة هى عمر العلم الحالى غيرناه ثلاث مرات . مرة كان بدون الصقر أو النسر ، ومرة وضعنا فى وسطه

نسر صلاح الدين . . ومرة وضعنا صقر قريش وأتحدى إن كان تلميذ اليوم يمكنه أن يفرق بين صقر قريش ونسر صلاح الدين .

من كل قلبى أتمنى أن يعود علم مصر الأخضر بهلاله ونجومه ولا حجة بأخطار تغيير الأعلام فقد كان الرئيس السابق أنور السادات على وشك إعادته . . أما العلم الحالى فلا أدرى إلى ماذا ترمز ألوانه . . وهل الأحمر يرمز إلى الثورية . . أم إلى لون الدماء ، وكم سالت دماء المصريين . . وهل الأسود يرمز إلى الفساد . . وكم فى مصر الآن من رموز للفساد . .

أعيدوا علم مصر الأخضر فربما يعود الولاء والوفاء . . والخضرة والطهارة ، لكل المصريين .

شوارع الإنجليز بلا اختناقات !

الشوارع فى لندن ليست أوسع من شوارع القاهرة !! بل فى القاهرة شوارع أكثر اتساعاً مما فى لندن . . وشارع ٢٦ يوليو - فؤاد سابقاً - أوسع من أشهر شارع تجارى بالعاصمة البريطانية ، ألا وهو شارع أوكسفورد ، بل كثيرا من شوارعنا الجانبية أوسع من شوارع كثيرة فى لندن . . ورغم هذا فالشوارع عندنا تختنق بالمرور ، بينما هى سلسة هناك ، لا اختناقات فيها ولا يحزنون . . وقد يتطوع قائل بالقول أن عدد السيارات التى تستخدم شارع فؤاد عندنا أكثر من عددها فى شارع أوكسفورد . أو أن عددها فى شارع قصر النيل أكثر عددا وتنوعاً مما يجرى فى شارع ريجنت أو نيوبوند أو شافتزبرى وهى شوارع تجارية مماثلة لشارع قصر النيل ، أو مشابهة لشارع عماد الدين حيث المسارح .

ويخطىء من يتصور أن ميدان بيكاديللى - أشهر ميادين وسط لندن - تمر به سيارات أقل مما يمر فى العتبة . أو أن عدد السيارات المارة بميدان التحرير عندنا أكثر مما يمر بميدان الطرف الأغر فى لندن . .

أبداً . . المسألة هى فى القدرة على دفع حركة المرور لتنطلق فى سلاسة

ويسر ، بل وبسرعة ولن يصدق المصرى أن سرعة السيارات فى شوارع لندن الرئيسية لاتقل عن ٦٠ كيلو مترا حتى فى شارع أوكسفورد الذى يحفظ المصريون اسمه !!

والعبرة يا سادة هى فى التزام الكل بقواعد المرور سيارات ودراجات ، ومشاة . . بل إنه مسموح بدوران أى سيارة إلى الاتجاه الآخر دون تعقيد، ودون اضطرار مخططى المرور إلى إغلاق الدوران للخلف كما يحدث فى معظم شوارعنا حتى فى المدن الصغيرة !! ولأن الكل يحترم النظام فإنه يطبق على الكل . . وبهذا تنطلق الحركة ، بلا تعقيدات ، أو تحكم من سائق .

ورغم كل هذه الإنسانية حتى فى قلب لندن ـ فإنك نادرا ما تلمح أحد جنود المرور ، حتى فى الأيام التى أضرب فيها سائقو مترو الأنفاق وزاد الاعتماد على المرور السطحى .

وربما يكون السبب فى كل هذه الانسيابية هو منع وقوف السيارات فى الشوارع الرئيسية ، والتوسع فى توفير مواقف جانبية ، مع وفرة الجراجات متعددة الطوابق .

ولهذا لاتتعطل مصالح الناس . . أو يصل المصرى إلى عمله وقد فقد وقته ، وتحطمت أعصابه . . وربما من كثرة جنود وضباط المرور .

مشكلة مصرية .. والحل من الصين !

«التسطيح» أى الركوب فوق أسطح القطارات جريمة يجب ألا تستمر . ويجب ألا ندعها حتى بعد أن أصبحت حقيقة تخرج لسانها لكل المسئولين .

والتسطيح بدأ هروبا من قيمة التذكرة ثم تحول إلى هروب جماعى أخذ شكل البحث عن نسمة هواء خارج القطار ، بعد أن عز الهواء بسبب الزحام ، داخل القطار . والغريب أن النسبة الأكبر من المسطّحين هم من جنود القوات المسلحة، وهذا يطرح سؤالا : هل مازالت القوات المسلحة تصرف للجنود فى الإجازات تذاكر السفر المخفضة أم أن هذا النظام لم يعد معمولاً به ، وبالتالى يلجأ الجنود إلى التسطيح هرباً من قيمة التذكرة . .

وللحقيقة حاولت هيئة السكك الحديدية فى مصر كثيراً لمواجهة هذه الظاهرة ، ليس من منطلق المحافظة على الإيراد . . ولكن من مبدأ حماية الأرواح .

فى البداية وضعت السكك الحديدية قضباناً حديدية مدببة فوق

العربات حتى يصعب على هواة التسطيح الجلوس فوق العربات . وفشلت المحاولة . ثم وضعت مادة لزجة مثل الشحم حتى يستحيل التثبت بالعربات . وفشلت ثم حاولت تركيب حواجز حديدية أسفل أسطح الكبارى التى تعبر عليها القطارات لتكون رادعاً لكل المسطحين ورغم كل هذه الحواجز الصناعية . . استمرت عملية التسطيح ، بل زادت وأصبح عدد المسطحين فوق العربات أكثر من عدد الركاب داخلها ! !

وعرفت الجريمة طريقها إلى أسطح القطارات . وتكونت عصابات تستخدم المطاوى وقرن الغزال تفرض على المسطحين دفع الإتاوات المالية حتى يسمح لهم بالتسطيح . ثم زادت حدة العصابات وبدأت تأخذ شكل الإرهاب . فكان أفراد العصابات يشهرون الأسلحة فى وجه المسطحين . ومن لايقدم ساعة يده أو حافظة نقوده يدفعه أفراد العصابات من فوق سطح القطار ليلقى حتفه ، ويضيع دمه . .

وكانت لمحاولات التسطيح البدائية من بعض الهواة ضحايا . بعضهم كان يفاجأ بالكبارى العلوية فلا يستطيع فكاكاً . وكم من رؤوس قطعت وطارت . وكم من جثث تطايرت ومات أصحابها . ومنهم من كان يسقط إذا سقط المطر وتحولت أسطح القطارات إلى أرضيات زلقة يصعب الثبات فوقها ، فكان عددهم كبيراً .

والقضية أن التسطيح بدأ من الوجه البحرى حيث المسافات معقولة

. . ولكنها امتدت إلى قطارات الصعيد ذات المسافات الطويلة . والطريف أن باعة اللب والسودانى والسميط والبيض صعدوا فوق الأسطح ليبيعوا بضائعهم فوق الأسطح للمسطحين تماما كما يفعلون داخل العربات ولم يعد غريبا أن تجد «جرادل» زجاجات المياه الغازية وأصحابها يسيرون فوق الأسطح ليقدموا خدماتهم للمسطحين !! كل هذا تحت سمع وبصر شرطة السكة الحديد سواء داخل المحطات أو بين المحطات بلا عقاب ولا مطاردة .

والتسطيح جريمة ليست مصرية خالصة !! فقد عانت منها دول عديدة غيرنا ، خصوصاً من العالم الثالث . . وقد عجزت معظم هذه الدول عن مقاومتها ، تماماً كما عجزت مصر ، فقد وقفت الشرطة مكتوفة اليدين ، رغم أن فى مصر شرطة للسكة الحديد . لها قيادات ولواءات . . وصف طويل من مختلف الرتب .

وبعد أن عجزت الحلول المحلية عن مواجهة جريمة التسطيح فوق القطارات . . لا عيب فى اللجوء إلى استيراد الوسائل ، أو الأفكار ، التى نجحت فى تطبيقها دول غيرنا . والحل هذه المرة من الصين الشعبية التى حلت كثيراً من مشاكلها الإنتاجية ، ودخلت عالم التصدير . . حتى فى أفكار مطاردة التسطيح !

فقد ورثت الصين من بين ما ورثت ظاهرة الركوب فوق القطارات . . ومع التصميم على مواجهة هذا الخطر ، وتلك الجريمة التى أصبحت

تعد بمئات الألوف ـ مع مراعاة عدد سكان الصين ـ لم يعد هناك إلا العنف .

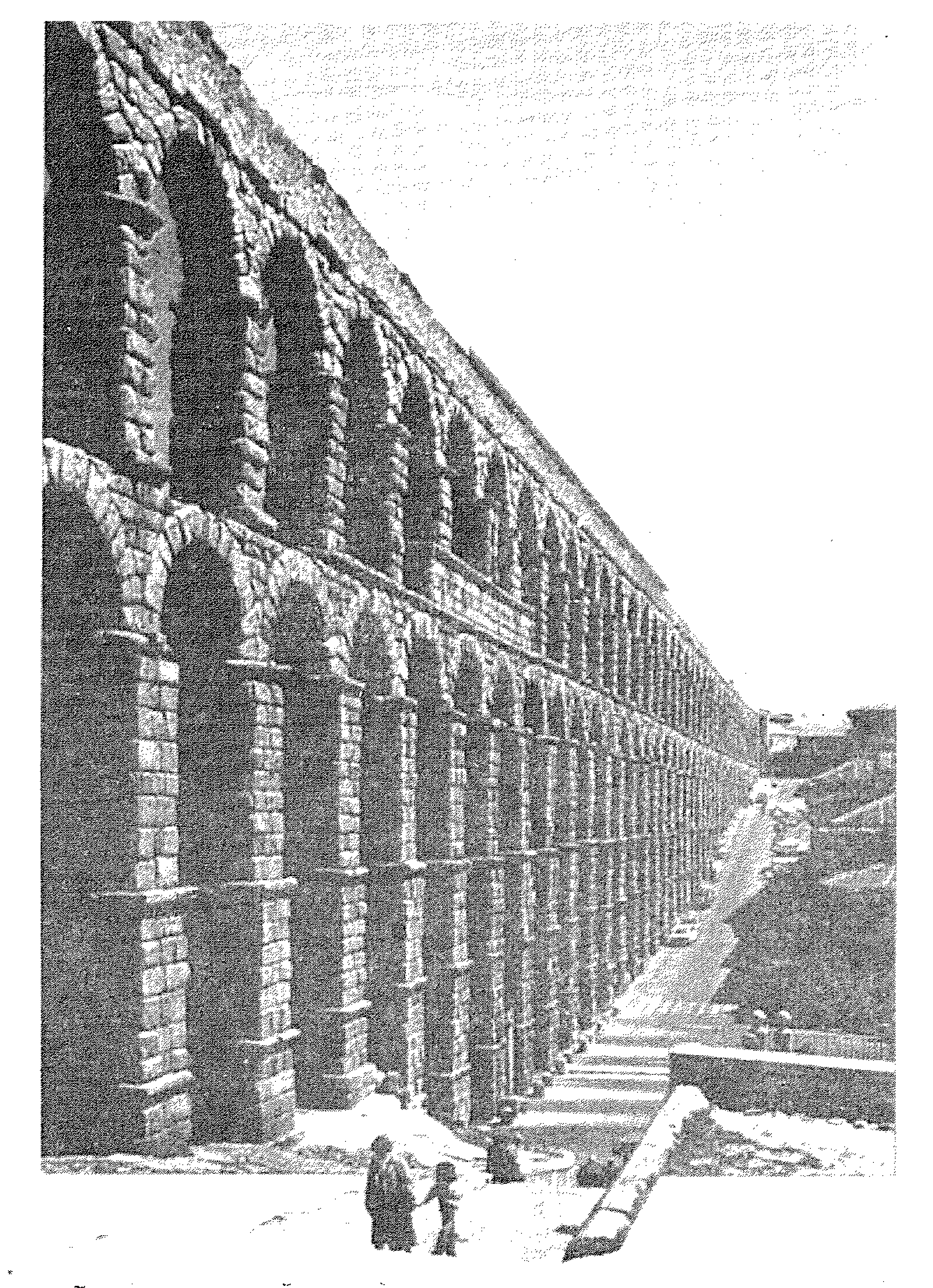
وتم إعداد كل شيء فى صمت . واختارت السلطات منطقة بين محطتين متباعدتين يكثر فيهما التسطيح . وفى نفس الوقت تم إعداد قوات من الجيش مسلحة بالرشاشات . . وفى النقطة المحددة احتشدت القوة المسلحة المكلفة بالتنفيذ . وبين المحطتين ـ وكانت أسطح العربات مكتظة بالمسطحين ـ تم إيقاف القطار وصدرت الأوامر للقوات بإطلاق الرصاص على كل المسطحين . وسقط الكل صرعى الرصاص . وطبقاً للخطة تم تصوير العملية كلها وصدرت التعليمات لجميع الصحف الصينية بنشر القصة المدعمة . بالصور فى الصفحات الأولى . وتم إذاعة الخبر فى الإذاعات المركزية والمحلية . وتم وضع صور العملية فى مداخل كل محطات السكك الحديدية ، حتى ولو كانت فى منشوريا . . وتناقل الناس القصة بالكامل . . ولم تجد السلطات الصينية داعياً إلى تكرار عملية قتل المسطحين . .

ونحن لا نقول باتباع الطريقة الصينية ، فنحن نرفض العنف ، والقتل ولو كان للعلاج ، ولكننا نقترح أن يتم إيقاف القطار ـ أيضاً بين محطتين ـ ومحاصرة القطار بقوات كثيفة من الشرطة والقبض على كل المسطحين وإصدار أحكام رداعة بالسجن ، وليس فقط بالحبس مع غرامة مالية كبيرة .

على أن يتم نشر القصة كاملة فى كل وسائل الإعلام من تليفزيون وإذاعة وصحافة .

وعلى مداخل المحطات . . وإعداد كشوف بهم . لمضاعفة العقاب على معتادى التسطيح منهم . .

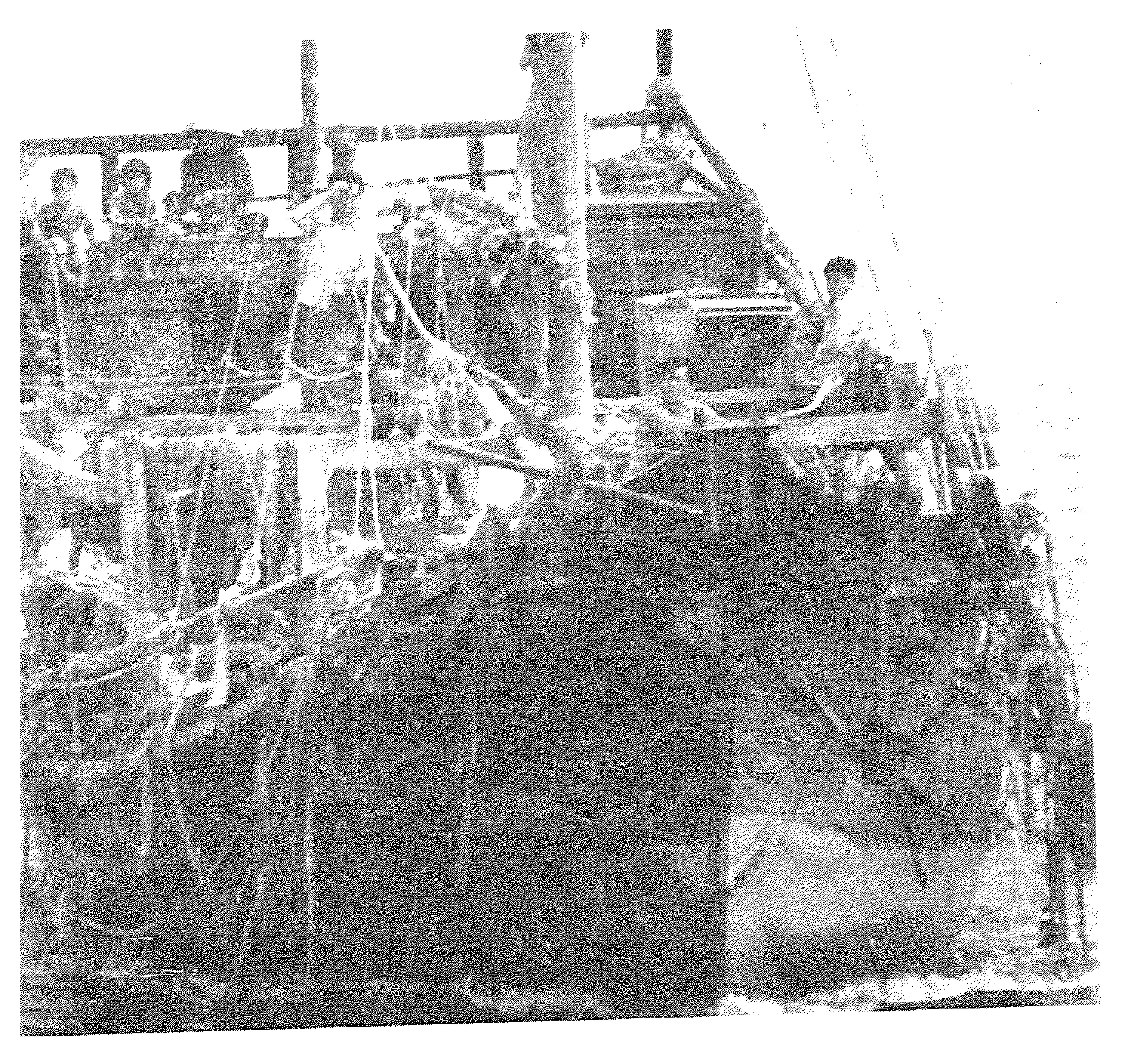
هل تكفى هذه العقوبة . . أم نستورد حلاً . . من الصين ؟!



سـور العيـون .. الأسبانـى

الرومان الأوائل الذين حكموا أسبانيا هم الذين اخترعوا القنوات العلوية التى تنقل الماء من الوديان المنخفضة إلى القلاع والمدن المرتفعة ، وطوّرها العرب الذين حكموا الأندلس.

وعندنا فى القاهرة « سور العيون » الذى ينقل مياه النيل من عند فم الخليج إلى قلعة صلاح الدين . ولاحظوا التشابه الكبير بين قنوات المياه فى اسبانيا منذ القرن الاول الميلادى .. وسور العيون المصرى فى القرن ١٣ الميلادى .. ومن أهم ما ترك العرب فى أسبانيا بعد الآثار والمساجد .. تركوا : اليهية « وأصلها البقية» وهو أكثر الاطباق شعبية



حتى لا يعود الجوع

المطعم الصينى يعتمد على الأعشاب والبط من ناحية ، وعلى منتجات البحر من ناحية اخرى . ورغم معدات العصر الحديث ، مازالت سفن الصيد الصينية التقليدية تمخر عباب بحر الصين الجنوبى وبحر اليابان بحثاً عن خيرات البحر . . والصينيون يبحثون عن أى مصدر للغذاء ، بعد أن وصل عددهم إلى ١٢٠٠ مليون نسمة ، وذلك ليوفروا الطعام لكل فم حتى لا تعود أيام المجاعات ، وبيع أطفال الفقراء للأغنياء كما كان يحدث فى الثلاثينات .



النبيذ .. كالماء عند الفرنسيين

لا تخلو المائدة الفرنسية من كؤوس النبيذ . فهم يشربونه مع كل الوجبات ، خصوصاً وجبة العشاء . والفرنسيون يحفظون النبيذ فى براميل من خشب السنديان ليتم حفظه وتعتيقه ولا ينافس العنب الفرنسى الا العنب الكاليفورنى الذى يزرع فى مناطق شاسعة فى غرب أمريكا الشمالية . . وإن كانت أفضل مناطق زراعته فى فرنسا فى بوردو قرب الحدود مع أسبانيا .



المحار .. أجود البحريات

على شواطىء المحيط الاطلنطى قرب الحدود الفرنسية الاسبانية يقع خليج أركاثون ، حيث أجود المحار الذى يجود فى المياه الضحلة . ويبرع الأهالى فى تربيته وصيده بعد أن تنسحب المياه ويكشف الجذر عن مخابىء المحار فى الرمال . ويعتبر ديسمبر من اهم شهور انتاج المحار الذى يصدرونه إلى أقاليم فرنسا .. ويقدم فى أشهر مطاعم الشانزيليزيه طازجاً أو مسلوقا .



الطحالب : غذاء ودواء

الطحالب ليست مجرد نباتات وحيدة الخلية .. ولكنها ايضا تنمو على شواطىء البحيرات والأنهار والمستنقعات . وهى غذاء يشبع الانسان ويعالجه من الانيميا . وأيضا مصدر للجمال لمن يطلبه من الجميلات . والصينيون هم أول من نبه العالم إلى فوائدها بسبب انتشار المطاعم الصينية فى العالم .



زراعات الارز

الشعوب إما أرزية . . أو لحمية . . أو خبزية . . وجنوب شرق آسيا فيه أكبر مخزون للأرز فى العالم . وبالذات فى إندونيسيا وماليزيا وكامبوديا وبنجلاديش . وهو المحصول الرئيسى لكل شعوب الشرق الاقصى . . بل صنعوا منه الخمور . . والحلوى أيضا !!



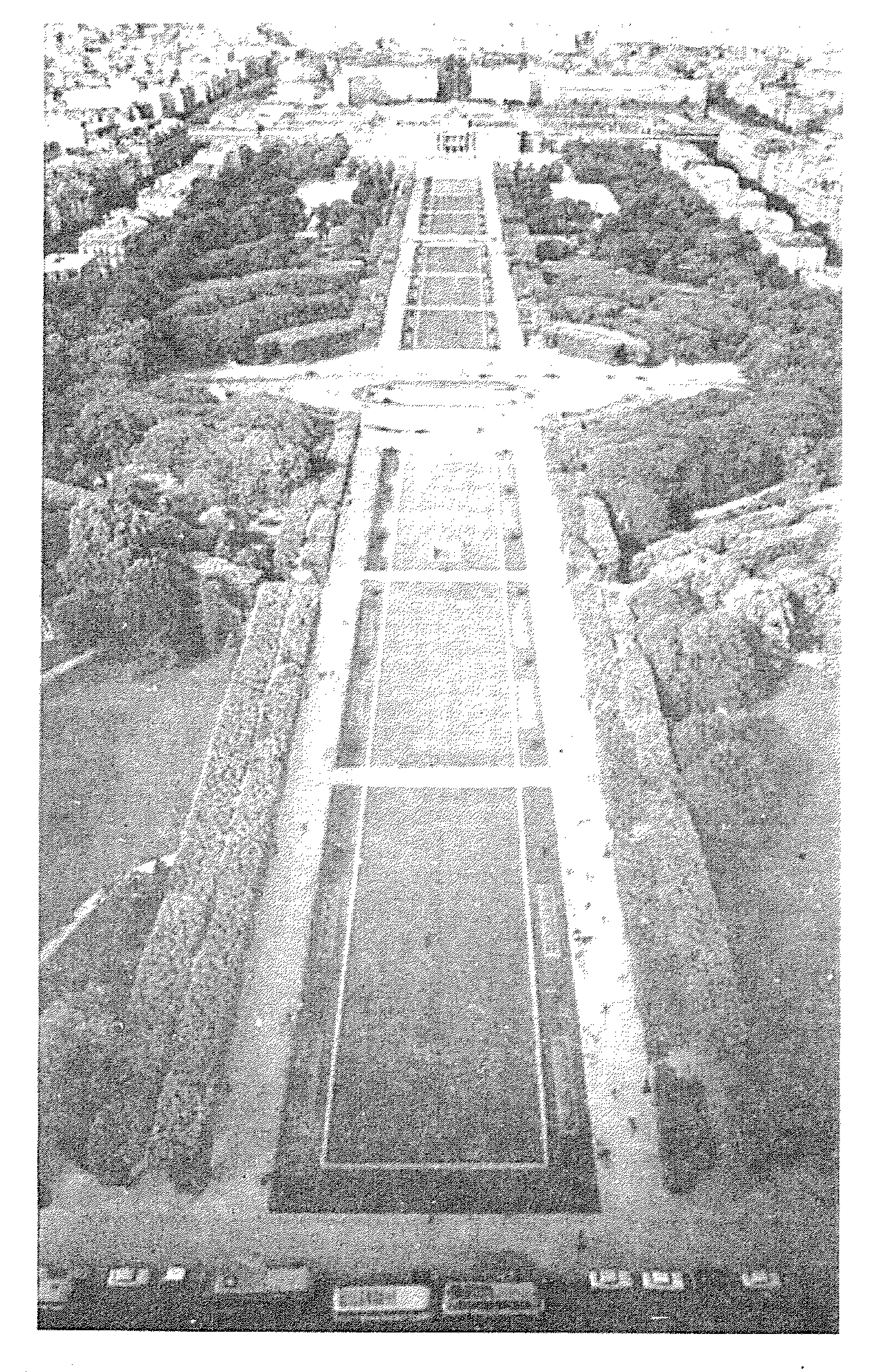
الكافيار الروسى .. يكسب

الكافيار الروسى الشهير لا ينافسه إلاّ الكافيار الإيرانى ، وتعتبر بحيرة بايكال الكبرى وسط سيبيريا من أهم مناطق صيد سمك « الحفش » لإنتاج أفضل أنواع الكافيار . ولاحظوا حجم السمكة الهائلة مقارنة بحجم الإنسان الروسى . ويتم استخراج البيض من السمك مباشرة حتى لا يتعرض للتلف . وفى إيران فإن أفضل سمك يستخرج منه الكافيار يأتى من بحيرة قزوين .



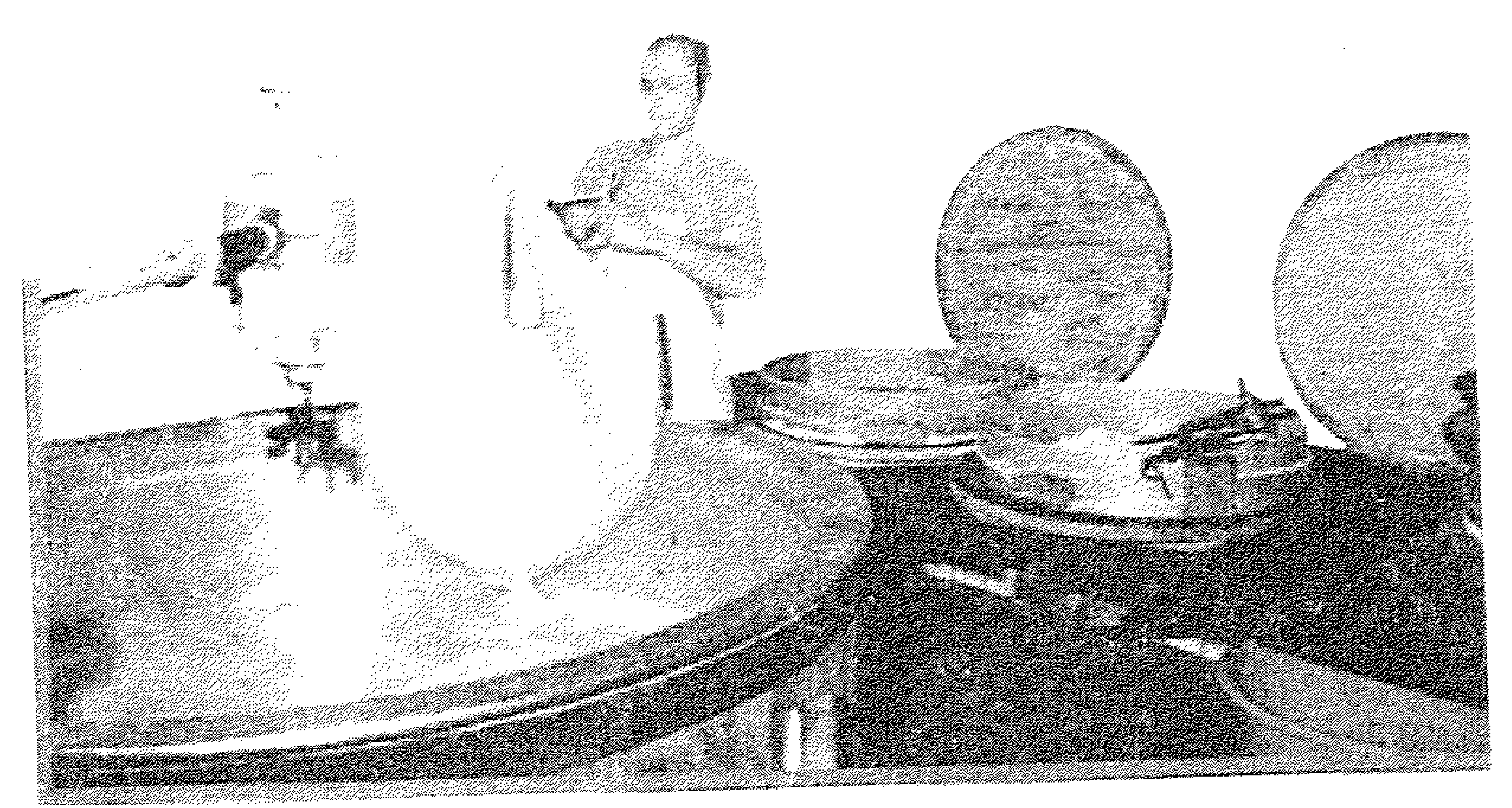
نيويورك .. ملكة التيك أواى !!

أصبحت نيويورك ملكة متوجة لوجبات : التيك أواى ، فلا أحد يملك الآن وقتاً ليجلس إلى مائدة الطعام لساعات كما يفعل الطلاينة أو الفرنسيون .. أو حتى الشرقيون . . وفى نيويورك تجد الغنى الفاحش . . وأيضا من يتسول بالموسيقى ، أو يرسم ليأكل . . والمنظر لحديقة سنترال بارك بنيويورك .



عاصمة النور .. والخُضرة !

من المؤكد أن أهم ما يلفت نظر السائح فى باريس هو برج إيفل الذى أصبح رمزاً لمدينة النور أو شارع الشانزيليزيه وقوس النصر . ولكن ما يشدنى كلما نزلت إلى باريس هو حدائقها ذات الهندسة الرائعة ، خصوصاً حدائق التويلرى ، أو شان دو مارس القريبة من البرج وقصر اليونسكو .



فرنسا بين الجبن .. والسياسة

فرنسا ـ وبعدها المانيا وهولندا ـ أكبر منتج للجبن فى أوربا . وتنتج فرنسا عشرات الأنواع من الأجبان وأفضلها ما يخزن فى الأقبية تحت الأرض . ومن هنا عبر الرئيس ديجول عن مشاكله فى حكم شعب فرنسا الذى لم تتحد رغباته عند نوع أو نوعين فقط من الجبن ، فكيف يتحد فى موقف سياسى ؟! .





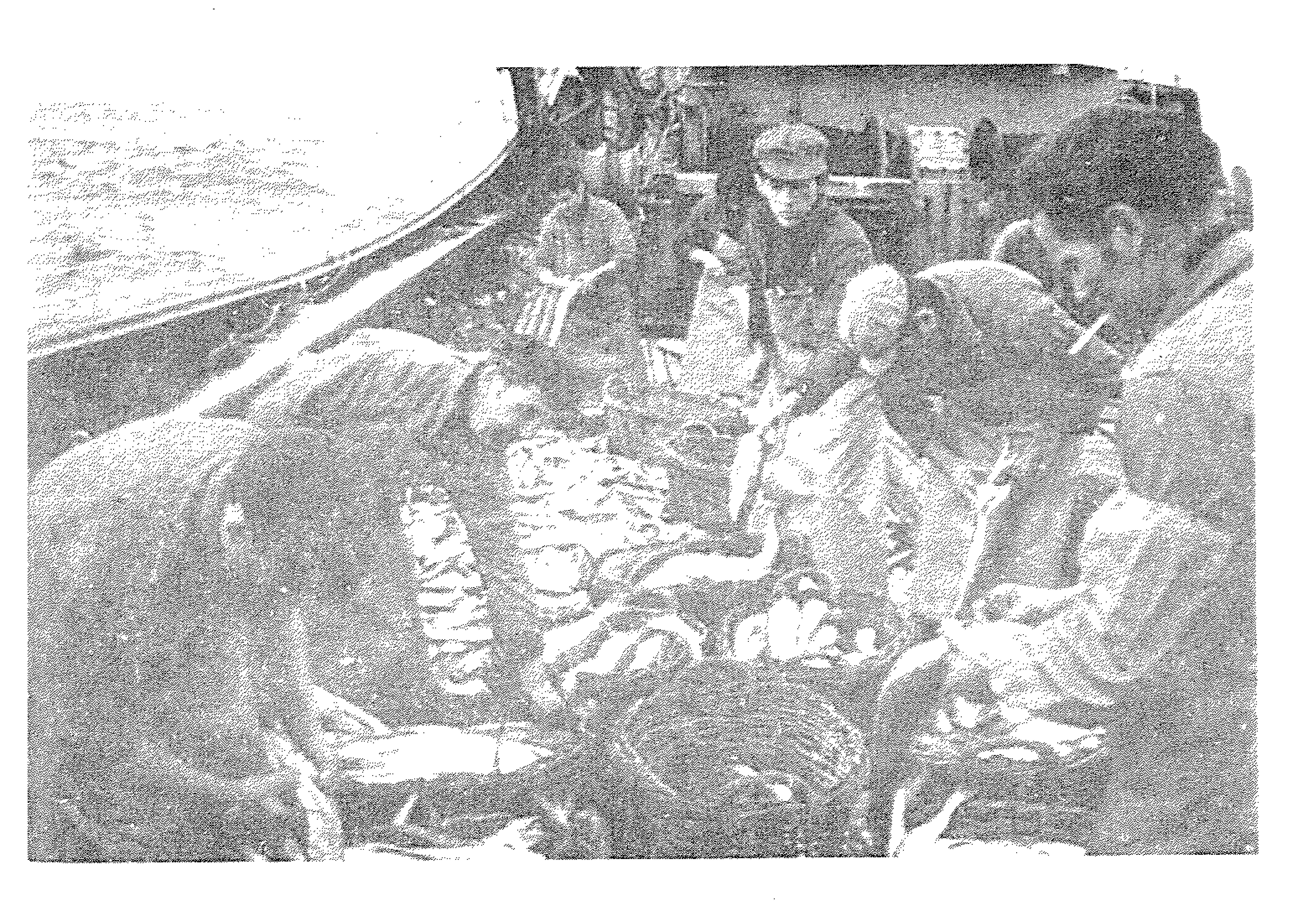
وإيطاليا أيضا

.. وفى ايطاليا لهم طريقة أخرى فى صناعة الجبن وهو شبيه بالجبن الرومى المعروف عندنا . وهم يصنعونه فى البيوت كما كانت تفعل جداتنا . . زمان !!



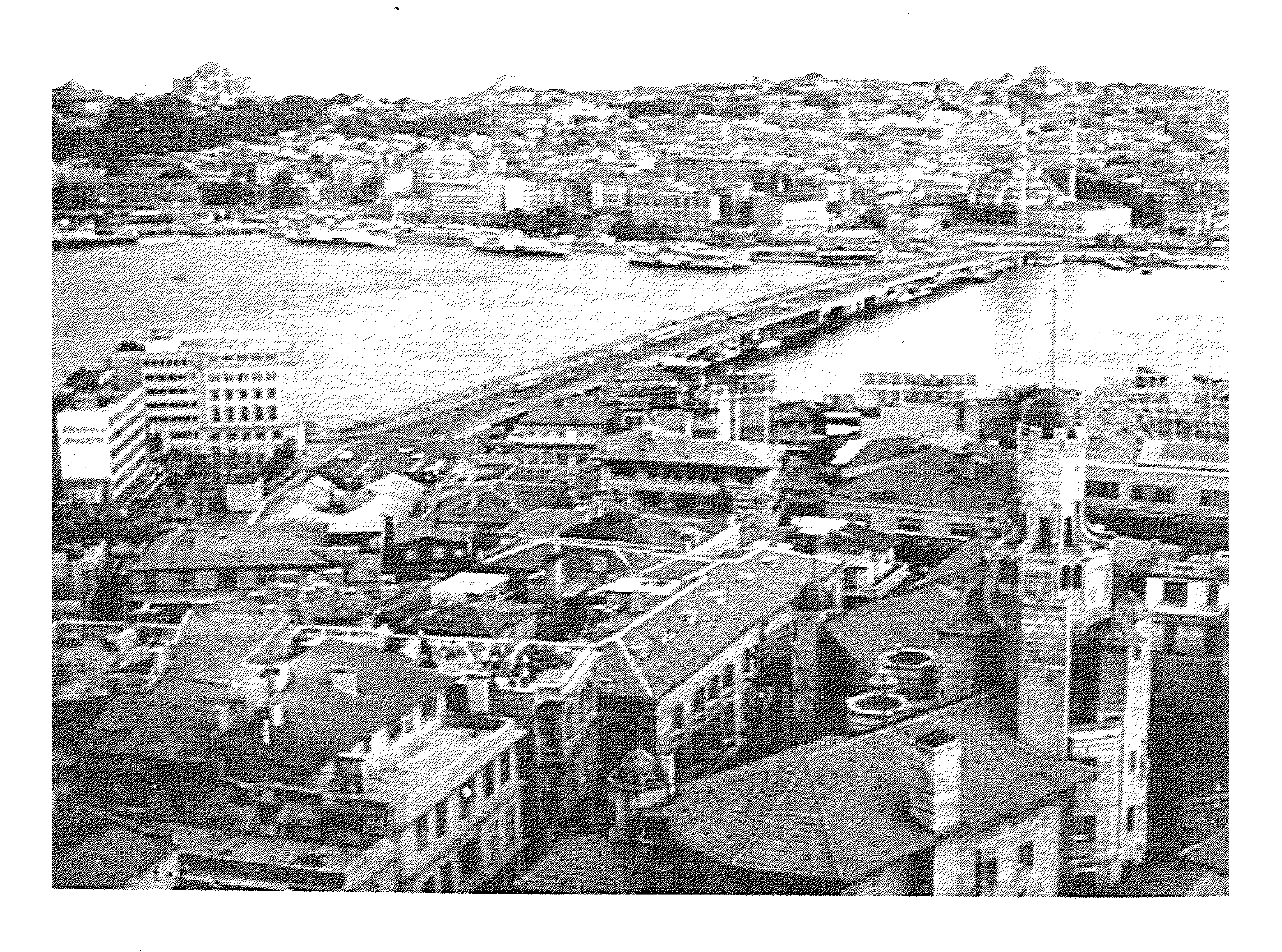
البصل والثوم للغنى والفقير

عرف الإنسان منذ آلاف السنين مزايا البصل والثوم والكرات . وكيف أنها من أساسيات الطعام . وفى مصر لا يخلو طعام المصرى الغنى أو الفقير من البصل والثوم والكرات . أما الغنى فيفضل فصوص الثوم ليقى قلبه من الأزمات ، وأخيراً صنعوا منه حبوبا لمن لا يطيق رائحته . .



من أجل خيرات البحر

تتصارع أساطيل الدول العظمى على مصايد الأسماك الرئيسية فى العالم . والشكوك كبيرة فى عدم قانونية بعض طرق الصيد التى تجرف كل ما يقف أمامها . . ويتم صنع كل هذا على مراكب الصيد نفسها ونقلها جاهزة : معلبة أو مملحة أو مجمدة . . إلى مناطق الاستهلاك .



المطبخ التركى سيد مائدة الشرق

المطبخ التركى هو أصل المطابخ الشرقية . . وفى استانبول ـ العاصمة التاريخية الأسطورية للإمبراطورية العثمانية ـ تناولت أحلى الأطباق من المحاشى ولحم الضأن والشيش كباب وكان الحلو كالعادة : بقلافة كما ينطقها الأتراك . . وهى البقلاوة فى نطقنا . . واشتريت كوب الماء بـ ٢٠٠٠ ليرة تركية . والمنظر لمدينة استانبول .



طبق الحوت .. السرى !!

فى إقليم الصحراء المغربية ـ ١٩٧٩ ـ ارتدى المؤلف الدراعة لتحميه من عواصف الرمال فى جنوب الصحراء الكبرى الممتدة من جنوب المغرب إلى السنغال ومالى وحتى شمال نيجيريا . . وفى مدينة العيون ـ عاصمة الإقليم ـ طلب المؤلف طبقاً من لحم الحوت . ولم يكن الحوت الا سمكة هزيلة فى حجم السردين !! . وفى العاصمة المغربية الرباط ، أكل المؤلف كفتة من لحم الفرس « الحصان » .



بيض الطيور البحرية غذاء شهى !

وسط غابات وأشجار « القدم » التى تنتشر حول جزر الإمارات العربية ، وفى الخلجان الداخلية . وكان أبناء المنطقة يخرجون لهذه الغابات بحثاً عن بيض الطيور البحرية الذى « كان » يمثل وجبة شهية لهم ، قبل ظهور البترول . أما أوراق أشجار « القدم » التى تغمرها مياه الخليج بين حالتى المد والجزر ، فكانت غذاءً شهياً للماشية . . وعلى جذور هذه الأشجار تتغذى الأسماك الجيدة وأفضلها البورى والدنيس خصوصاً فى خور البيضاء بإمارة أم القوين .



اللؤلؤ الطبيعى ..بترول الزمن الماضى

فى جزيرة صير بنى ياس حيث أصل أبناء أبو ظبى ، دار حوار طويل مع الشيخ زايد بن سلطان رئيس دولة الإمارات عن تاريخ المنطقة قديماً . الشيخ زايد يحفظ تماما تاريخ المنطقة ، وهو حافظ ممتاز للشعر النبطى الشعبى . وكانت هذه الجزيرة من أهم مراكز صيد اللؤلؤ الطبيعى بعد جزيرة دلما قبل أن تضمحل هذه الثروة بعد نجاح اليابانيين فى صناعة اللؤلؤ الزراعى . وفى الصورة نرى المؤلف مع الشيخ زايد .

الفهـرس

● **مقدمة** ٥

● **الفصل الأول : العادات الغذائية للشعوب** ١١

ـ ولكل شعب الخبز الذى يفضله ١٥

ـ وهناك شعوب سمكية ١٦

ـ الشعوب الأرزية ١٩

ـ الشعوب اللحمية ٢١

ـ شعوب تفضل الوجبات الجاهزة ٢٣

ـ المشروبات ٢٨

ـ عادات الشعوب مع المشروبات ٢٩

● **الفصل الثانى : أكلات مصرية .. وأكلات عربية** ٣٥

ـ وجبات مشتركة بين مصر ودول الخليج ٣٧

ـ البريمو فى المطبخ اللبنانى ٤١

ـ المقلوبة والمكبوسة والبوظة الشامية ٤٤

ـ تركيا سيدة المطابخ والمسجوف على ضفاف دجلة ٤٧

ـ وجبة من الحوت على شاطىء الأطلنطى ٥٠

ـ إكرام الضيف : بين ذبح النخلة وشراب النارجيل ٥٣

ـ السيمون فيميه .. ومدفونة الجمبرى بالأرز ٥٦

- الجاندوفلى وأم الخلول وعرايس الكابوريا ٥٩
- طبق كشرى فى فندق (٥) نجوم ٦٢
- وليمة تاريخية على لحمة راس ٦٥
- حكاية كرش ٦٨
- وحكاية شعب يزداد تخنا ٧١
- السلطان ابراهيم بين قذائف الفانتوم ٧٣
- الجراد مسلوقاً أو مشوياً فى الكويت ٧٦
- شراب اللوز للملوك والضيوف فى المغرب ٧٩
- السمك يكسب . . وهذه هى الأسباب ٨٢
- حبة السمسم . . وسر الحياة ٨٥
- الملح . . داء يعشقه المصرى ٨٨
- الدهن والسمن . . سموم مصرية ١٠٠ ٪ ٩١
- الفسيخ . . فرعونى النشأة ٩٤
- طقوس أكل الفسيخ ٩٧
- لماذا يحاربون الفسيخ ؟! ١٠٠
- كفتة بسة . . جريمة تدخل كل بيت ١٠٣
● **الفصل الثالث : رمضانيات** ١٠٥
- رمضان : شهر للصيام . . أم شهر للطعام ؟! ١٠٧
- تاج الفوليات للأغنياء والفقراء على السواء ١١١
- الفول برىء من الاتهام ١١٤

- إفطار الصيف . . وإفطار الشتاء ١١٧
- تسالى ما بعد الإفطار . . للغنى غير ما للفقير ١٢٠
- بين العشرة مرق . . والعشرة خرق . . والعشرة حلق ١٢٣
- المسحراتى . . وعصر نتمنى أن يعود ١٢٦
- أعباء الصيام . . وخراب الديار ١٢٩
- أيام لها تاريخ . . فى بلاد الانجليز ١٣٢
- ألغام قاتلة للصحة . . وللجيوب أيضا ١٣٥

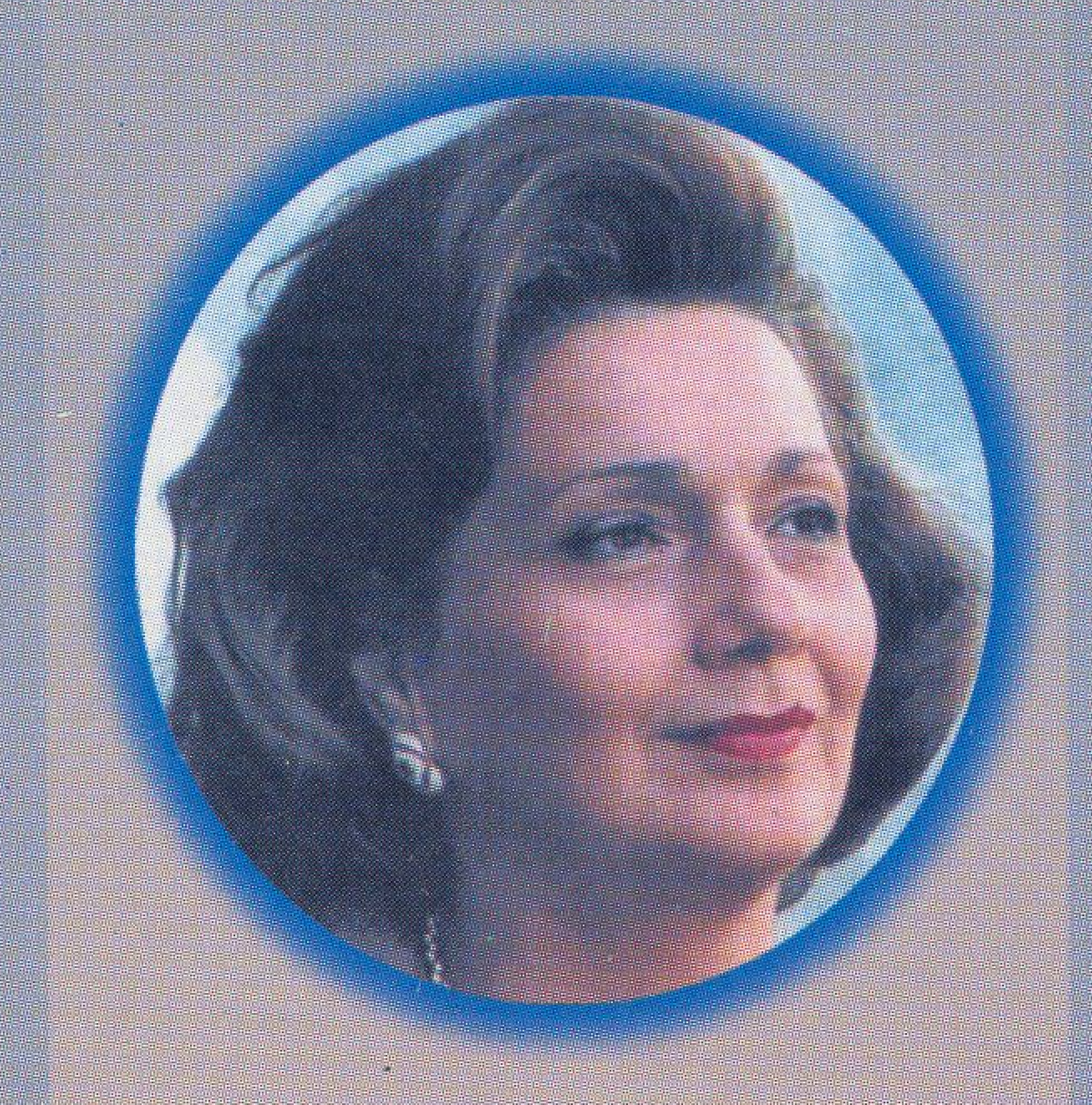
● **الفصل الرابع : أكلات أوربية .. وأكلات آسيوية** ١٣٩

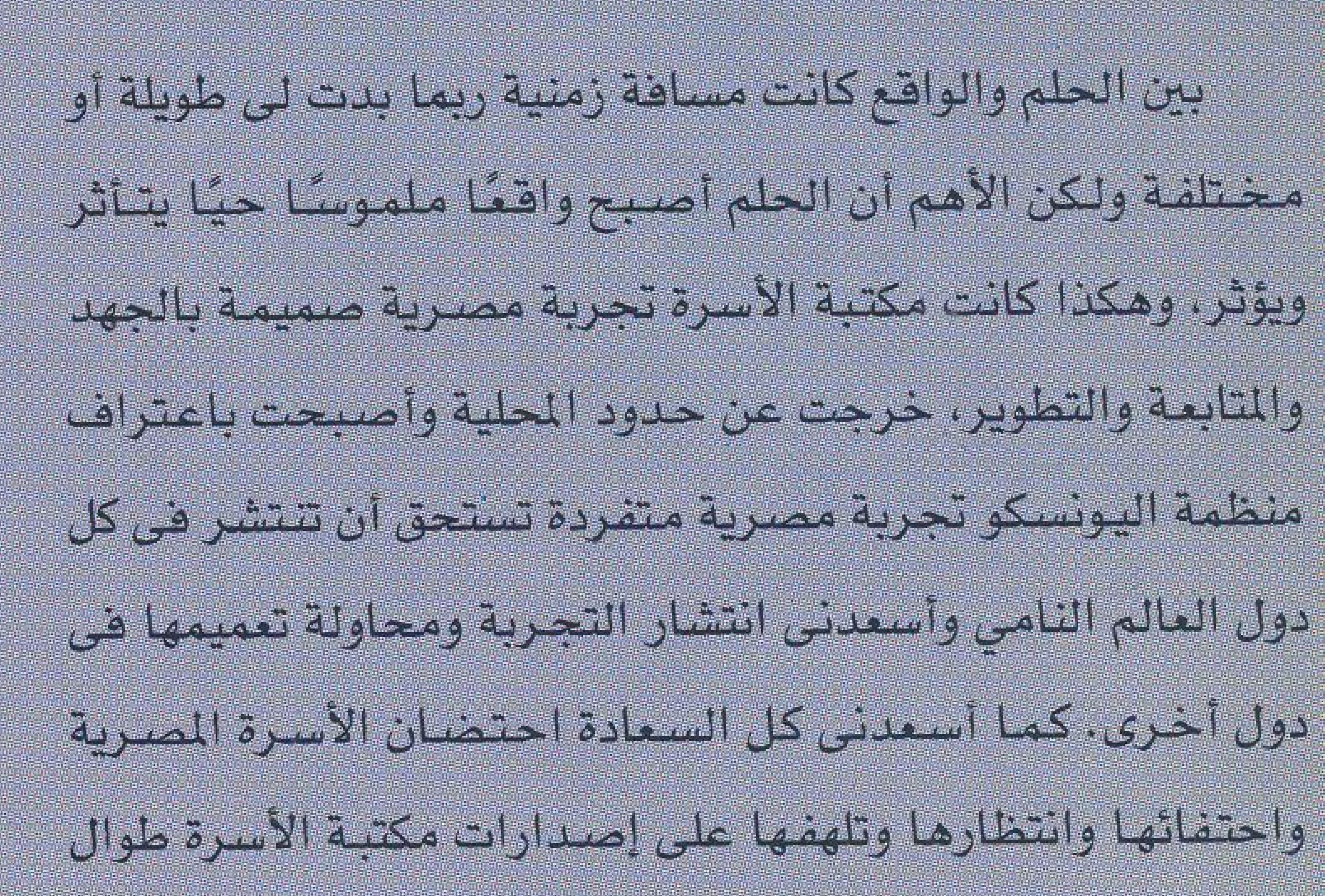
- حنشان بعسل النحل فى لندن . . وجمبرى بالملوخية فى المطرية ١٤١
- بلح البحر فى شوربة الضفادع فى الشانزيليزيه ١٤٤
- رنجة مملحة . . والحلو فراولة ١٤٧
- البهية . . وجبة عربية فى أسبانيا ١٥٠
- مياه الشرب . . مشكلة فى تركيا ١٥٣
- كلاب . . أولاد ناس ! ١٥٦
- غرائب الفطور . . بين الأرز الاندونيسى ودبس الرمان ١٥٩
- مانجو بالكارى وبطيخ بالملح الناعم ١٦٢
- الطحالب : غذاء للفقراء . . وسر الجمال عند النساء ! ١٦٥
- زراعة الطحالب . . تحل مشكلة الجوع ١٦٩
- إكسير الشباب ونضارة الشيوخ ١٧٣
- أعشاب بحرية بالليمون فى اليابان ١٧٦

- ذبحوا البطة . . داخل بطنى ١٧٩
● **الفصل الخامس :سفريات فى الشرق والغرب** ١٨١
- العلم نورن . . وأخطاء شائعة ١٨٣
- إنهم يحترمون آثارنا الفرعونية ١٨٦
- الفقير وحده . . يدفع البقشيش ١٨٩
- لصوص التاكسى . . فى بلاد الإجريج ١٩٢
- فى اليونان : كل شىء للبيع حتى البحر ١٩٥
- اليونان بين الانفتاح على السياحة ومشكلة الدراخمة ١٩٨
- بائع البيتزا وموعد الحرب ٢٠١
- إنقاذ مدينة ٢٠٥
- للشحاتة فنون ٢٠٨
- النشرة الجوية فى بلاد الانجليز ٢١٠
- بنوك . . تعمل بالنحاسة ٢١٢
- التسكع فى الشوارع . . هواية مصرية ٢١٥
- الطب المصرى . . ينجح بشهادة ألمانية ٢١٨
- فى باريس . . يبحثون عن تنيس المصرية ٢٢١
- رخصة سيارة بأقل التعقيدات ٢٢٤
- حكاية علم بلدى ٢٢٧
- شوارع الانجليز بلا اختناقات ! ٢٣٠
- مشكلة مصرية . . والحل من الصين ٢٣٢

رقم الإيداع : ١٣٦٣٢ / ٢٠٠١

I.S.B.N. 977 - 01 - 7441 - 6





بين الحلم والواقع كانت مسافة زمنية ربما بدت لى طويلة أو مختلفة ولكن الأهم أن الحلم أصبح واقعًا ملموسًا حيًا يتأثر ويؤثر، وهكذا كانت مكتبة الأسرة تجربة مصرية صميمة بالجهد والمتابعة والتطوير، خرجت عن حدود المحلية وأصبحت باعتراف منظمة اليونسكو تجربة مصرية متفردة تستحق أن تنتشر فى كل دول العالم النامي وأسعدنى انتشار التجربة ومحاولة تعميمها فى دول أخرى. كما أسعدنى كل السعادة احتضان الأسرة المصرية واحتفائها وانتظارها وتلهفها على إصدارات مكتبة الأسرة طوال الأعوام السابقة.

ولقد أصبح هذا المشروع كيانًا ثقافيًا له مضمونه وشكله وهدفه النبيل. ورغم اهتماماتى الوطنية المتنوعة في مجالات كثيرة أخرى إلا أننى أعتبر مهرجان القراءة للجميع ومكتبة الأسرة هى الإبن البكر، ونجاح هذا المشروع كان سببًا قويًا لمزيد من المشروعات الأخرى.

ومازالت قافلة التنوير تواصل إشعاعها بالمعرفة الإنسانية، تعيد الروح للكتاب مصدرًا أساسيًا وخالدًا للثقافة. وتوالى «مكتبة الأسرة» إصداراتها للعام الثامن علي التوالى، تضيف دائمًا من جواهر الإبداع الفكرى والعلمى والأدبى وتترسخ على مدى الأيام والسنوات زادًا ثقافيًا لأهلى وعشيرتى ومواطنى أهل مصر المحروسة مصر الحضارة والثقافة والتاريخ.

سوزان مبارك



مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

الثمن ٢٠٠ قرش